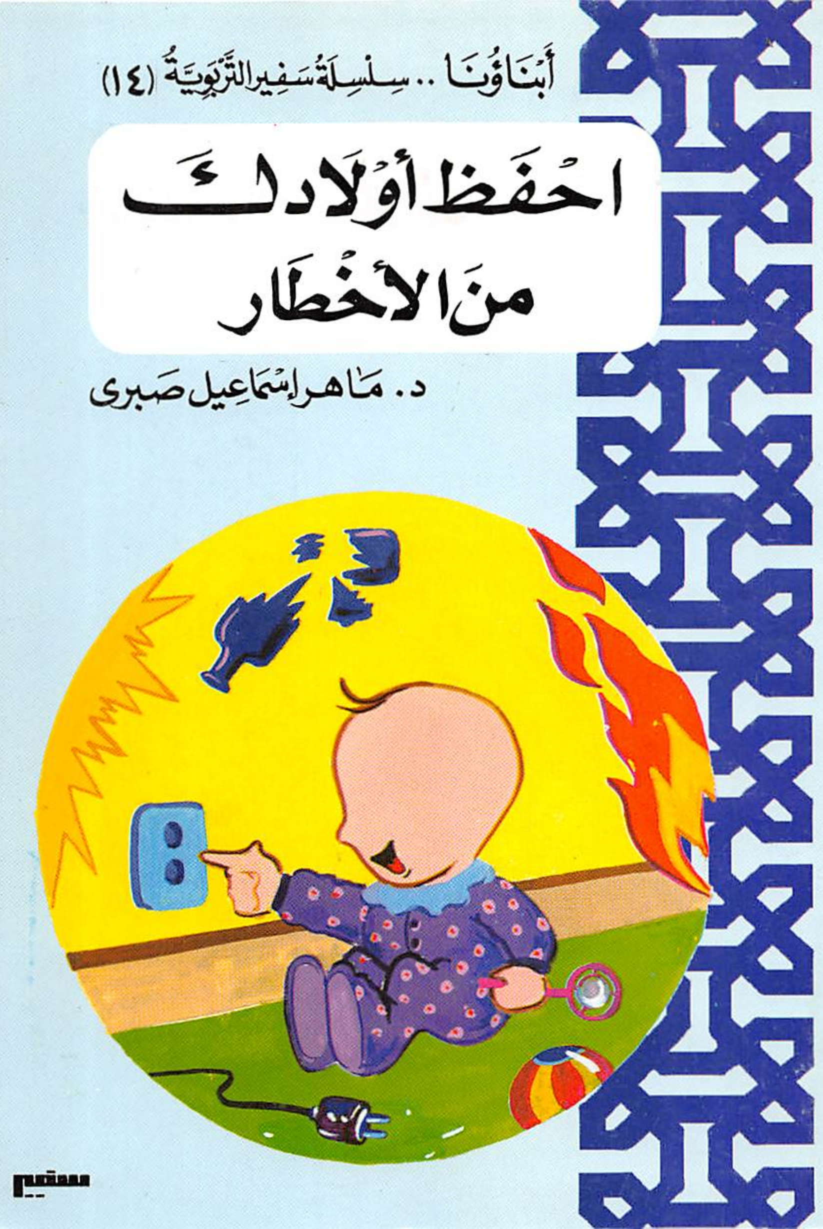


أَبْنَاؤُنَا .. سِلْسِلَةُ سَفِيرِ التَّرْبَوِيَّةُ (١٤)

احْفَظْ أَوْلَادَكَ مِنَ الأَخْطَار

د. مَاهِر إِسْمَاعِيل صَبْرِي

سفير

أبناؤنا... سلسلة سفير التربوية

سلسلة تهدف إلى تعريف الآباء والمربين بالمشاكل التى تواجه الأطفال ، وكيفية التغلب عليها من الناحية العلمية والتطبيقية ، وذلك بطرح القضايا والموضوعات التى تهم كل مربٍّ ومناقشتها بموضوعية وأمانة فى ضوء المنهج الإسلامى دون افتعال .

كما تقوم السلسلة بعرض نماذج لمشكلات حقيقية من واقع الحياة ، ومعالجتها فى إطار ماورد فى النظريات التربوية والنفسية والإجتماعية بما يعين المربى المسلم على تنشئة أجيال مسلمة .



• ش جزيرة العرب - المهندسين - القاهرة ت : ٣٤٩٤١٣٩ - ٣٠٩٧٥٢ - ٧٠ ص . ب ٤٢٥ الدقى - فاكس : ٣٤٨٠٢٩٩

أبناؤنا .. سلسلة سفير التربوية
(١٤)

احفظ أولادك من الأخطار

تأليف
دكتور / ماهر إسماعيل صبري
كلية التربية ببنها
رسوم : منال بدران

إنتاج وحدة ثقافة الطفل بشركة سفير

المؤلف :

الدكتور ماهر إسماعيل صبرى محمد يوسف من مواليد القليوبية بجمهورية مصر العربية عام ١٩٦٢م، حصل على دكتوراه الفلسفة فى التربية عام ١٩٩١م، شارك فى عديد من المؤتمرات والندوات المرتبطة بقضايا التربية ومشكلاتها، له عدد من البحوث المنشورة حول الثقافة العلمية والمناهج الدراسية، له اهتمامات بمجال الأمان والتربية الأمانية للطفل، نشر له كتيب فى السلسلة الحالية بعنوان «العب.. وفكر.. وتعلم»، يعمل حالياً عضواً بهيئة تدريس قسم المناهج وطرق تدريس العلوم بكلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق.

رقم الإيداع : – ١٠٦٩٨ / ٩٤

الرقم الدولى – 7 - 341 - 261 - 977

مقدمة

من المعلوم أن الأولاد فى مراحلهم العمرية الأولى يملكون قدرات وطاقات هائلة تدفعهم وتوجههم بشكل دائم لاكتشاف ما يحيط بهم، والتفاعل مع كل ما يوجد ببيئتهم، وهم فى ذلك معرضون لعديد من أخطار الحياة اليومية، والسبب فى ذلك يرجع إلى أن خبراتهم المحدودة تجعلهم فى كثير من الأحيان غير قادرين على وقاية (حماية) أنفسهم من التعرض لمثل هذه الأخطار، وغير قادرين على التصرف السليم لمواجهة ما قد يتعرضون له من أخطار.

وقد تخشى على أبنائك وتمنعهم من الخروج إلى خارج المنزل واللعب فى الشارع، ظناً منك أن ذلك سوف يحميهم من الأخطار التى قد يتعرضون لها خارج المنزل، لكن هذا التصرف -وإن كان يقلل مما يتعرضون له من أخطار- لا يمنع عنهم الأخطار، فالمنزل يحوى عديداً من الأشياء التى تسبب تعرض أولادك للأخطار، إما لسوء استخدامها والتعامل معها، وإما لعبث صغار أولادك بها.

وإذا كان الأمر كذلك فإن عليك أن تحقق الأمان لأولادك

داخل المنزل وخارجه، وذلك بأن تحدد مواطن الخطر ومصادره التى قد يتعرضون لها، وتتخذ الاحتياطات والقواعد الوقائية التى تحفظهم وتقيهم من التعرض لمثل هذه الأخطار، وتتعرف أفضل الأساليب والتصرفات التى ينبغى أن تلتزم بها عند وقوع أى من هذه الأخطار؛ كى تتمكن من مواجهتها والحد من نتائجها وآثارها الضارة.

وهذا الكتيب يتيح لك ذلك أيها القارئ العزيز، حيث يهدف إلى : تعريفك بأهم مواطن الخطر ومسبباته التى توجد بمنزلك، وقد تعرضك أنت وأولادك لأخطار جسام، وتعريفك أيضاً بالقواعد والاحتياطات الوقائية التى يجب اتباعها للوقاية من التعرض لمثل هذه الأخطار، هذا إلى جانب تعريفك بالتصرفات والأساليب السليمة التى ينبغى عليك اتباعها وأنت بصدد مواجهة هذه الأخطار عند وقوعها .

ومن هذا المنطلق يضم هذا الكتيب سبعة فصول : الفصل الأول: ويتناول أخطار الغذاء، والفصل الثانى: ويتناول أخطار الأدوية والعقاقير الطبية، والفصل الثالث: ويتناول أخطار المنظفات والمبيدات

الحشرية المنزلية، والفصل الرابع: ويتناول أخطار الأدوات والآلات الحادة، والفصل الخامس: ويتناول أخطار اللهب والمواد الملتهبة، والفصل السادس: ويتناول أخطار الكهرباء والأجهزة الكهربائية، أما الفصل السابع والأخير: فيتناول أخطار النباتات والحيوانات المنزلية.

وقد عرض كل فصل من الفصول السبعة القواعد والاحتياطات الوقائية التى تقى من التعرض لكل نوع من الأخطار، كما عرض كيفية مواجهة أى من هذه الأخطار عند وقوعها.

ويأمل مؤلف هذا العمل المتواضع أن يكون فيه بعض النفع والفائدة فى إلقاء الضوء على أهم الأخطار التى قد يتعرض لها أولادك، وكيف تحفظ أولادك من هذه الأخطار.

والله نسأل أن يوفقنا دائماً لما فيه خير أبنائنا وصلاح مجتمعنا.

د. ماهر إسماعيل صبرى

الفصل الأول

احفظ أولادك من أخطار الطعام

أولاً : متى يصبح الطعام سبباً يعرض أولادك للأخطار؟

على الرغم من أهمية الطعام كضرورة من ضرورات نمو أولادك وبناء أجسامهم، فإنه ـ أى الطعام ـ يكون سبباً فى تعرض هؤلاء الأبناء لعديد من الأخطار، إذا لم يكن مطابقاً للشروط والقواعد الصحية اللازمة . وبيان ذلك فيما يأتى :

١ ـ الأخطار المترتبة على طبيعة الطعام :

هل هناك أنواع معينة من الطعام تعرض أبناءك للأخطار ؟ توجد أنواع عديدة من المأكولات والمشروبات، لكل منها خصائص تميزه عن باقى الأنواع والأصناف، ومن بين هذه الأنواع توجد أغذية تسبب تعرض أبنائك لبعض الأخطار بطبيعتها، ومن هذه الأنواع:

أ ـ الأطعمة شديدة الصلابة:

ومن أمثلتها معظم أنواع المكسرات (الجوز، واللوز، وعين الجمل، والبندق ... الخ)، وبعض أنواع الخبز الجاف ... وما على شاكلتها. مثل هذه الأطعمة تعرض الأطفال ـ بل والكبار أيضاً ـ لآلام الفم والأسنان وإصاباتهما، خصوصاً عند تكسيرها مباشرة بالأسنان.

ب ـ الأطعمة شديدة الملوحة :

وعلى رأسها معظم أنواع المخللات والأسماك المملحة (السردين، والفسيخ، والرنجة ... وغيرها)، وتناول الأطفال –بكثرة– لمثل هذه الأطعمة يعرضهم لالتهابات الفم، وقد يصيبهم بعسر الهضم وإيذاء الجهاز الهضمى لديهم.

جـ ـ الأطعمة الحريفة :

ومن أمثلتها الشطة والفلفل وغيرهما من التوابل الحريفة الأخرى. وتناول هذه الأغذية مباشرة أو الإكثار من إضافتها إلى

المأكولات الأخرى يسبب آلاماً شديدة بالمعدة والأمعاء، ويسبب صعوبة التبرز وارتباك عملية الهضم، خصوصاً لدى الأطفال. هذا إلى جانب تعرض الأطفال لبعض أنواع الحساسية المؤلمة للجلد.

د ـ الأطعمة كثيرة السكر :

مثل الحلويات والشيكولاتة بجميع فصائلها وأنواعها. وهذا النوع من الأغذية هو أكثر الأنواع التى يقبل عليها أطفالنا، وهو أيضاً أكثر الأنواع التى تعرضهم للأخطار، فالإكثار من تناول أنواع الحلوى والشيكولاتة يؤذى الفم والأسنان، خصوصاً إذا لم يواظب الطفل على تنظيف أسنانه بالفرشاة والمعجون.. ويزيد سمنة الجسم بما يصاحبها من أمراض السمنة المعروفة.

هـ ـ الأطعمة شديدة البرودة :

وفى مقدمتها المثلجات (ومنها الآيس كريم بجميع أنواعه). وهذه الأغذية لذيذة الطعم، وكثيراً ما يفضلها الأطفال، ويتناولون كميات كبيرة منها، خصوصاً فى فصل الصيف . والإكثار من تناول هذا النوع من الأغذية يعرض أطفالك لالتهابات الفم

والأسنان وارتباك الجهاز الهضمى لديهم.

و ـ الأطعمة النيّئة :

مثل اللحوم والأسماك وبعض أنواع الخضراوات والمعلبات، والتى يلزم طبخها جيداً قبل تناولها، مثل هذه الأطعمة إذا تناولها أطفالك قبل طبخها وإعدادها جيداً، فإنها تعرضهم لعسر الهضم وبعض مشكلات الجهاز الهضمى.

وهكذا فإن هناك بعض الأخطار التى يتعرض لها أبناؤك نتيجة تناول بعض أنواع الأغذية ذات المواصفات الخاصة، وقد تزداد هذه الأخطار بالجمع بين بعض الأنواع ذات الصفات المتناقضة فى وجبات طفلك، فالجمع بين الأطعمة شديدة البرودة ونقيضتها شديدة السخونة، أو الجمع بين الأطعمة الحريفة وشديدة الملوحة، وبين الأطعمة كثيرة السكر؛ يعرض طفلك لاضطرابات الجهاز الهضمى. ومع ذلك فإن الجمع أحياناً بين أنواع الأغذية ذات الصفات المتناقضة يكون مطلوباً كنوع من العلاج، كعلاج الحر بالبارد، والرطب باليابس من الغذاء، ولكن ذلك بشرط التنسيق بين

هذه الأنواع، حيث يؤدى عدم التنسيق بينها إلى مشكلات الهضم والجهاز الهضمى خصوصاً مع الأطفال الصغار.

٢ ـ الأخطار المترتبة على كم الطعام :

كيف تكون كمية الطعام المقدمة لأطفالك سبباً فى تعرضهم للأخطار؟

من المعروف أن الشىء الذى يزيد عن حده ينقلب حتماً إلى ضده، وهذا يعنى أن الطعام مع أهميته البالغة لنمو أطفالنا، فإن هذه الأهمية تتأثر ـ إلى حد كبير ـ بكم الطعام الذى تقدمه لأطفالك، حيث تتحدد فائدة الطعام بعوامل وشروط من بينها كمية الطعام التى تناسب عمر طفلك.

والحقيقة أن كمية الطعام التى تقدمها لطفلك تتحدد بعمر هذا الطفل وما يبذله من نشاط، وتكون كمية الطعام المقدمة للطفل سبباً فى تعرضه للأخطار إذا زادت عن الحد المطلوب، أو نقصت عن هذا الحد.

أما من حيث زيادة كمية الطعام عن حاجة الجسم، فإنها تؤدى

بالضرورة إلى نتائج سيئة، وفى هذا يقول رسولنا الكريم ﷺ: «ما ملأ آدمى وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه، وثلث لنفسه».

ويفسر علماء الطب الحديث قول الرسول الكريم بأن زيادة الطعام عن ثلث المعدة يجعلها تضيق بالشراب، فإن زاد الشراب ضاقت المعدة عن النفس، ويترتب على ذلك أخطار من أهمها:

- إرهاق الجهاز الهضمى وضعف كفاءته.
- التعرض للتخمة وسوء الهضم.
- التعرض للسمنة وزيادة الوزن، وما قد يصاحبها من أمراض القلب وضغط الدم وغيرها.
- الشعور بالكسل وثقل الجسم، الأمر الذى يترتب عليه كسل الجوارح وفساد القلب.

وأما من حيث نقص كمية الطعام عن حاجة الجسم، فإن ذلك

أيضاً يكون سبباً فى التعرض لأخطار من أهمها الضعف والنحافة والأنيميا، وغيرها.

٣ ـ الأخطار المترتبة على نوع عناصر الطعام :

هل يمكن أن يعيش الكائن الآدمى على نوع واحد من عناصر الغذاء ؟

لا يمكن للكائن الآدمى أن يلبث على نوع واحد من الطعام مهما كانت قيمته الغذائية، حيث يحتاج الإنسان ـ كى ينمو بشكل طبيعى ـ إلى مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، بشرط التوازن بين هذه العناصر فى وجبات الإنسان اليومية، وإلا تعرض لأخطار من أهمها أمراض سوء التغذية.

وعناصر الغذاء الأساسية اللازمة لنمو الجسم بشكل طبيعى هى:

أ ـ البروتينات :

وهى مواد أساسية لبناء الخلايا الحية فى الجسم، ومن أمثلتها اللحوم، والأسماك، واللبن ومنتجاته، وبعض البقوليات، كالفول،

والعدس، وغيرهما.

ب ـ النشويات :

وهى مواد تمد الجسم بالطاقة، وتساعد ـ بقدر بسيط ـ فى بناء بعض الخلايا. ومن أمثلتها الخبز والفطائر بجميع أنواعها، والبطاطس والبطاطا، والسكر، والعسل، والمربى، وغيرها.

جـ ـ الدهنيات :

وهى مواد تمد الجسم أيضاً بالطاقة، وتسهم هى الأخرى فى بناء معظم الخلايا وتكوينها، ومن أمثلتها : الزبد والقشدة والسمن والزيتون بأنواعه، وغيرها.

د ـ الأملاح المعدنية :

وهى المواد التى تكون جزءاً كبيراً فى مادة العظام والأسنان، وتساعد على تنظيم الوظائف الحيوية بالجسم، كأملاح الكالسيوم، والحديد، والفسفور، واليود، وغيرها.

هـ - الفيتامينات :

وهى مواد تمثل عاملا مهماً فى عمليات النمو والنشاط الحيوى بالجسم، كفيتامينات : (أ) ، و(ب) ، و(جـ) ، و(د) ، وغيرها. وتوجد الأملاح المعدنية والفيتامينات بكثرة فى الفواكه والخضراوات الطازجة بجميع أنواعها.

والغذاء الآدمى إن لم يحتوِ على جميع العناصر الغذائية السابقة، وبنسب متوازنة؛ فإن ذلك يكون سبباً رئيسياً فى تعرض الإنسان، صغيراً أوكبيراً لاضرابات الجهاز الهضمى وأمراض سوء التغذية.

وتذكّر أيها القارئ العزيز أن الزيادة فى عنصر من العناصر الغذائية الأساسية لا يعوض النقص فى العناصر الأخرى؛ فلكل من هذه العناصر دوره الذى لا يستهان به فى بناء الجسم، فلو نقص عنصر الفيتامينات مثلا فى غذاء طفلك فإن ذلك يعرضه لخطر مهما كانت الزيادة المقدمة له من كميات العناصر الغذائية الأخرى، بل إن النقص فى أحد الفيتامينات لا تعوضه الزيادة فى الفيتامينات الأخرى، فيؤدى نقص فيتامين (أ) إلى الإصابة بمرض

العشى الليلى، ويؤدى نقص فيتامين (ب) إلى الإصابة بمرض البرى برى، والبلاجرا، وأمراض العيون، وبعض الأمراض الجلدية، ويؤدى نقص فيتامين (جـ) إلى الإصابة بنزيف اللثة، والأنفلونزا، ونزلات البرد، ويؤدى نقص فيتامين (د) إلى الإصابة بمرض الكساح ... وهكذا.

٤ ـ الأخطار المترتبة على عدم صلاحية الطعام :

متى يصبح الطعام غير مناسب لأبنائك ؟

قد يكون الطعام الذى تقدمه لأبنائك مناسباً تماماً من حيث الكم والنوع، لكنه مع ذلك يسبب تعرض هؤلاء الأبناء لبعض الأخطار، والسبب فى هذه الحالة يرجع إلى عدم صلاحية الطعام لهؤلاء الأبناء، وذلك من حيث :

أ ـ عدم مناسبة الطعام لعمر الأبناء :

من مؤشرات عدم صلاحية الطعام الذى تقدمه لأبنائك عدم مناسبة هذا الطعام لعمر هؤلاء الأبناء، فلكل سن الغذاء الذى

يناسبه، ومع ذلك نسعد كثيراً بصغار أطفالنا حينما نجدهم مقبلين على تناول بعض الأطعمة التى لا تناسب إمكانيات أجهزة الهضم لديهم، بل ونشجعهم على ذلك فنتقدم للصغار أحياناً قطعاً من اللحوم لا يستطيعون هضمها، أو أطعمة غير مكتملة النضج، أو أطعمة شديدة الملوحة، أو أطعمة حريفة، والنتيجة هى تعرض هؤلاء الصغار لمشكلات وأمراض مرتبطة بعملية الهضم والجهاز الهضمى.

ب ـ عدم رغبة الأبناء فى تناول الطعام :

هناك بعض الأطعمة التى قد يرفض بعض الأبناء تناولها، رغم قيمتها الغذائية العالية، الأمر الذى يجعل بعض الآباء والأمهات يفرضون على أبنائهم تناول هذه الأطعمة بالقوة والقهر. وهذا تصرف غير سليم؛ لأن الطعام الذى يعود بالفائدة على الأبناء هو الطعام الذى يفضله هؤلاء الأبناء ويقبلون عليه، وليس الطعام الذى يفرض عليهم بالقوة، فكثير من الأطفال الصغار لا يشربون اللبن رغم فائدته فى نموهم، لكن يمكن تقديم اللبن لهؤلاء الأطفال بإضافته إلى بعض أنواع الحلوى والأطعمة التى يفضلونها، ومن ثم

نقدم للطفل ما نريد بالأسلوب والشكل الذى يريده هو.

وهناك على الجانب الآخر بعض الأطعمة التى يحبها الأبناء ويكثرون من تناولها رغم أنها قد تسبب لهم المشكلات الصحية، ومن أمثلتها الحلوى التى يمر بها الباعة الجائلون. واحذر أن تساير رغبات هؤلاء الأبناء تحت الضغط والإلحاح، وعليك محاولة إقناعهم بخطورة هذه الأطعمة، ويمكنك تقديم بديل آمن، من الحلوى المنزلية، مع إقناع هؤلاء الأبناء بأن هذا هو الأفضل.

جـ - الطعام الفاسد :

الطعام الفاسد هو الطعام الذى لا يصلح للاستخدام الآدمى نتيجة تلف بعض مكوناته أو تلوثه بملوثات ضارة. وهذا النوع من الطعام هو أكثر أنواع الطعام خطورة على صحة أبنائك، حيث يعرضهم لحالات التسمم الغذائى التى قد تنتهى بالموت. ولا يشترط أن يكون الطعام الفاسد ذا طعم غريب، أو رائحة كريهة، أو لون مميز، فقد يكون الطعام فاسداً دون أن يتغير فى طعمه أو لونه أو رائحته ويظهر ذلك جلياً فى بعض أنواع الأطعمة التى يتم ترويجها

وهى فاسدة من خلال إضافة مكسبات اللون والطعم والرائحة.

والسؤال الآن: متى يفسد الطعام؟

يفسد الطعام فى مراحل عديدة، هى :

- طريقة صنع الطعام :

إذا لم تخضع صناعة أو إعداد المواد الغذائية للشروط والقواعد الصحية اللازم توافرها فى : المواد المكونة للطعام ، وأدوات التصنيع، وأسلوب التصنيع والإعداد ، والقائم بصنع وإعداد الطعام؛ فإن الطعام يفسد لعدم صلاحية أى عامل من هذه العوامل، فالإكثار من استخدام المواد المضافة والحافظة، ومكسبات اللون والطعم والرائحة، وغيرها من المواد الكيماوية التى أصبحت تستخدم اليوم بكثرة فى صنع أغذية الأطفال؛ يؤدى إلى فساد هذه الأغذية، مما قد يعرض متناولها لأخطار التسمم الغذائى. وقد يفسد الطعام نتيجة تلوث أدوات وأجهزة تصنيعه، وعدم العناية بنظافة هذه الأجهزة وتلك الأدوات. ويفسد الطعام أيضاً إذا كان القائم بصنعه لا يمتلك المقومات الصحية لذلك، فقد يكون مريضاً بمرض معدٍ

ينقله إلى الطعام، وقد يجهل الأسلوب الصحى السليم لصنع الطعام، وقد يكون مهملا، فيؤدى إهماله إلى تلوث الطعام بشوائب ضارة، وقد يكون غشاشاً، فيبدل مادة مكان أخرى؛ فيفقد الطعام مواصفاته الصحية.

- طريقة عرض الطعام :

في كثير من الأحيان يكون الطعام مصنوعاً بطريقة صحيحة ومن عناصر ومواد صالحة تماماً، ومع ذلك يفسد هذا الطعام. والسبب فى هذه الحالة قد يرجع إلى طريقة عرض الطعام وتقديمه، فالباعة الجائلون يعرضون المواد الغذائية من مأكولات أو مشروبات بطريقة غير صحيحة، حيث تكون هذه الأغذية مكشوفة وعرضة لتراكم الأتربة عليها، وإقبال الذباب وغيره من الحشرات عليها. وهذا بالطبع يؤدى إلى تلوث الغذاء بالميكروبات والأتربة الضارة، وبالتالى يعرض من يتناول هذا الغذاء لأخطار التسمم الغذائى.

- طريقة تخزين الطعام :

تمثل طريقة تخزين الطعام سبباً رئيسياً من أسباب تلف الأطعمة

وفسادها، فكثير من المواد الغذائية محدودة بمدة صلاحية، ولا يجب تخزينها لما بعد هذه المدة؛ لأن ذلك يسبب فسادها، ومن ثم تصبح غير صالحة للاستخدام. وقد تفسد الأطعمة قبل موعد انتهاء صلاحيتها، والسبب فى ذلك يرجع إلى الخطأ فى أسلوب تخزين هذه الأطعمة، أو عدم صلاحية أماكن التخزين. والنتيجة فى هذه الحالات تكون فساد الطعام وعدم صلاحيته للاستهلاك الآدمى. وإذا قدمت لأولادك طعاماً لم تتأكد من صلاحيته، أو خزنته فى مكان غير مناسب أو بطريقة خاطئة، فإن ذلك يعرضهم لأخطار التسمم الغذائى.

٥ ـ الأخطار المترتبة على كيفية تناول الطعام :

فى كثير من الأحيان يكون الطعام الذى تقدمه لأبنائك صالحاً ومناسباً تماماً، ومع ذلك فإنهم يتعرضون لبعض الأخطار، والسبب فى ذلك يرجع إلى كيفية تقديم الطعام وكيفية تناولهم له، وبيان ذلك تفصيلياً فيما يأتى :



أ ـ مواعيد تناول الطعام :

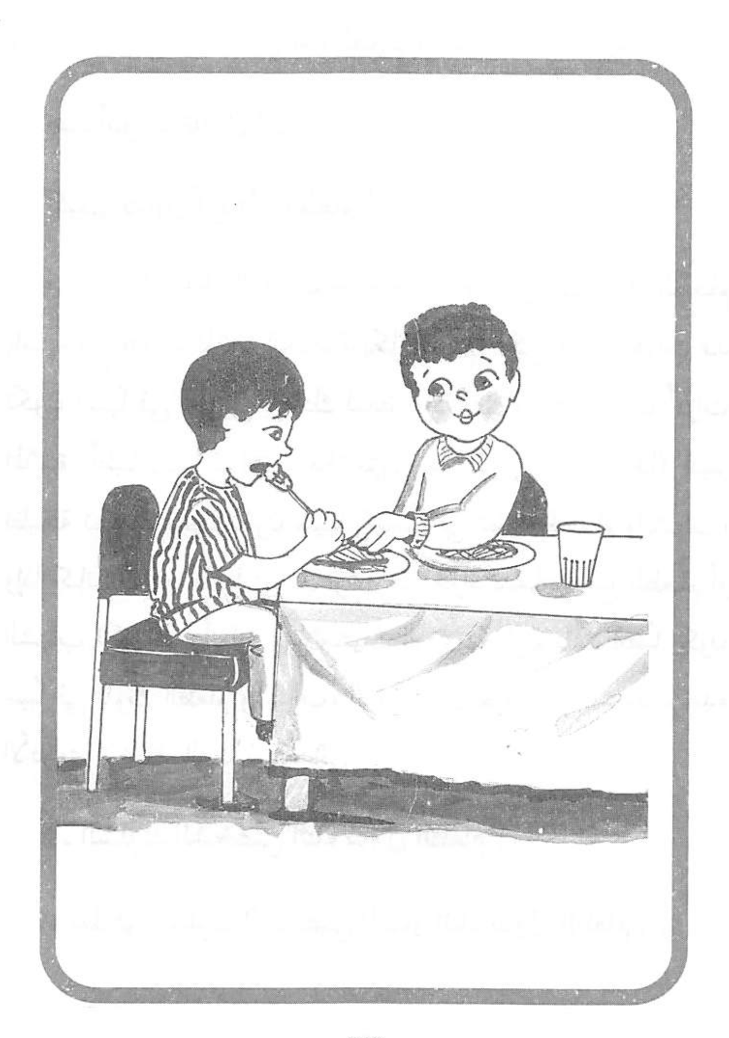
متى يتناول أولادك الطعام ؟

من المعروف طبياً أن تنظيم مواعيد تناول الطعام من الأمور المطلوبة صحياً، حيث يؤدى ذلك إلى راحة الجهاز الهضمى لبعض الوقت؛ مما يزيد كفاءته للعمل، لذا فإنك لو سمحت لأولادك بتناول الطعام فى أى وقت يريدون دون تنظيم، فإن ذلك يعرضهم لإجهاد الجهاز الهضمى، وبعض المشكلات الصحية المصاحبة لذلك. وعدم تنظيم مواعيد تناول الطعام من العادات الغذائية السيئة والممقوتة التى تؤثر سلبياً فى الصحة، ليس للصغار فحسب، بل للكبار أيضاً.

ب ـ أماكن تناول الطعام :

أين يتناول أولادك الطعام ؟

من الخطأ أن تسمح لأولادك بتناول الأطعمة فى أماكن غير مخصصة لذلك، فتناول الطعام فى الطرقات أو فى أماكن غير نظيفة يعرض هذا الطعام للتلوث بفعل الأتربة والحشرات الضارة،



ومن ثم يعرض من يتناول هذا الطعام لأخطار صحية عديدة.

جـ - أدوات تناول الطعام :

كيف يتناول أولادك الطعام ؟

من العادات الغذائية الصحيحة أن تعود أولادك تناول الطعام باستخدام أدوات المائدة الخاصة بكل منهم، لكن هذه الأدوات قد تكون سبباً فى تعرض أولادك لبعض الأخطار، فإذا كانت أدوات المائدة (أطباق - أكواب - ملاعق - سكاكين ... وغيرها) غير نظيفة تماماً، فإنها تكون سبباً رئيسياً فى تلوث الطعام والشراب، وإذا كانت هذه الأدوات مصنوعة من مواد تتفاعل مع الطعام أو الشراب (كبعض أنواع البلاستيك الردىء) فإن ذلك أيضاً يكون سبباً فى تلوث الطعام والشراب، الأمر الذى يعرض من يستخدم هذه الأدوات لأخطار التسمم الغذائى.

د - السلوك الشخصى أثناء تناول الطعام :

ما مظاهر السلوك الشخصى الضار أثناء تناول الطعام ؟

من أهم مظاهر السلوك الشخصى الضار الذى يعرض أولادك للخطر أثناء تناولهم الطعام ما يأتى :

(١) عدم تنظيف اليدين قبل تناول الطعام :

من الخطأ تماماً أن تسمح لأى من أبنائك بتناول الطعام دون تنظيف يديه وغسلهما جيداً، فقد تكون يدا الصغير ملوثتين، الأمر الذى يترتب عليه تلوث الطعام أو الشراب الداخل إلى فمه، ومن ثم تعرضه لأخطار تلوث الطعام.

(٢) الجلوس غير المعتدل عند تناول الطعام :

إذا لم يجلس الطفل معتدلاً أثناء تناول طعامه فإن ذلك قد يعرضه للضرر؛ لأن الوضع غير المعتدل لا ييسر مرور الطعام فى مساره المعتاد؛ مما يسبب بعض الأخطار والأضرار.

(٣) عدم استخدام فوطة المائدة :

إذا سمحت لطفلك بتناول الطعام والشراب دون وضع فوطةالمائدة على ملابسه؛ فإن ذلك قد يؤدى إلى تلف ملابسه

نتيجة سقوط بعض الأطعمة أو المشروبات عليها.

(٤) الاستعمال غير الصحيح لأدوات المائدة :

السماح لطفلك باستعمال أدوات المائدة ـ خصوصاً الأدوات الحادة منها كالشوك والسكاكين ـ دون تدريبه جيداً على الاستعمال الصحيح لها؛ يؤدى إلى تعرض الطفل لأخطار الجروح بواسطة هذه الأدوات.

(٥) استعمال أدوات المائدة الخاصة بالغير :

إذا سمحت لطفلك باستعمال أدوات المائدة الخاصة بالغير فى تناول غذائه؛ فإنه قد يتعرض لأخطار وأضرار عديدة، خصوصاً إذا استخدم أدوات المائدة الخاصة بشخص مصاب بمرض معدٍ.

وكذلك الحال عندما يتناول الطفل الطعام أو الشراب من أطباق أو أكواب غيره، فهذا سلوك غير صحى وغير مرغوب فيه.

(٦) التسرع فى تناول الطعام :

كثيراً ما يتسرع الأطفال فى تناول الأغذية من المشروبات

والأطعمة، وهذا سلوك غير صحى يعرضهم للأخطار، فالطفل الذى يتسرع فى تناول طعام أو شراب ساخن قبل أن يبرد يتعرض لحروق الفم واللسان والتهاباتهما، والطفل الذى يتسرع فى التهام الطعام دون مضغه جيداً وتجهيزه للبلع بسهولة يتعرض لمشكلات الهضم وأضرار الجهاز الهضمى.

(٧) اللهو أثناء تناول الطعام :

من أكثر السلوكيات خطورة على أولادك أثناء تناول الطعام اللهو والمزاح، فكثيراً ما نرى الأولاد ـ خصوصاً الصغار منهم ـ يلهون ويمزحون أثناء تناولهم الطعام أو الشراب، الأمر الذى يعرضهم لبعض الأخطار، فقد يمزحون بضرب بعضهم بالطعام أو بأدوات المائدة، وقد يملؤون أفواههم بالطعام لدرجة يصعب معها مضغ الطعام أو بلعه، وقد يغرق الأطفال فى الضحك أثناء مضغ الطعام، وفى هذا خطر شديد عليهم، حيث يزيد فى إمكانية غفلة لسان المزمار ودخول فتات الطعام فى القصبة الهوائية؛ مما قد يتسبب فى تعرض الطفل لأخطار جسيمة.

(٨) عدم التخلص من بقايا الطعام :

إذا لم تعوِّد أبناءك التخلص من بقايا الطعام وفضلاته بأسلوب صحيح، فإن هذه البقايا قد تعرضهم لبعض الأضرار، فإذا ترك الأولاد ما تبقى من طعام أو شراب على المائدة دون حفظه فى الثلاجة فإنه قد يفسد ويتلف بفعل الميكروبات الموجودة بالجو، أو بفعل الذباب والحشرات الضارة، الأمر الذى يعود بالضرر على أطفالك إذا عادوا لتناول هذه الأطعمة مرة أخرى. وإذا لم يتخلص طفلك من بقايا الطعام الذى فى فمه وأسنانه عن طريق غسل يديه وأسنانه جيداً بعد تناول الطعام، فإن ذلك يعرضه لإصابات الأسنان وتسوسها. وإذا ترك طفلك بقايا الطعام أو وضعها فى أى مكان بالمنزل غير المكان المخصص لجمع بقايا الغذاء، فإن ذلك يسبب تحلل هذه البقايا وانبعاث روائح كريهة منها، وإقبال الحشرات الضارة على تلك البقايا. وكذلك الحال عند إلقاء بقايا الطعام فى الطريق العام.

ومجمل القول أن عدم تدريب أولادك على السلوكيات الشخصية الصحيحة وتجنيبهم للسلوكيات الضارة أثناء تناول الطعام



أو الشراب، يعرضهم لعديد من الأخطار والأضرار.

ثانيا : كيف تقى أولادك من أخطار الطعام ؟

لكى تقى أولادك من التعرض لأخطار الطعام وأضراره، عليك اتباع القواعد والإرشادات الوقائية الآتية:

١ ـ فيما يتعلق بطبيعة الطعام الذى تقدمه لأولادك :

حاول قدر استطاعتك أن تجنب أولادك:

ـ استخدام أسنانهم فى تناول المكسرات، وتفتيت الأطعمة شديدة الصلابة، وإن كان لابد من تناولهم لهذا النوع من الأطعمة فعليك تقديمها لهم بصورة جاهزة سهلة التناول .

ـ تناول الأطعمة شديدة الملوحة كالأسماك المملحة وغيرها، ولا تقدم لهم هذا النوع من الأطعمة إلا فى حالات الضرورة، وبقدر بسيط جداً.

ـ تناول الأطعمة الحريفة إلا فى نطاق محدود جداً، ويفضل منعها تماماً عن أطعمة الأطفال الصغار.

ـ الإكثار من تناول الحلويات والأطعمة كثيرة السكر، والسماح لهم بتناول القدر المناسب منها.

ـ تناول الأطعمة شديدة السخونة. ولا تسمح لهم بتناولها قبل تبريدها بالقدر المناسب.

ـ الإكثار من تناول المشروبات شديدة البرودة (المثلجة) والآيس كريم. ولا تسمح لهم بتناول هذا النوع من الغذاء إلا فى أضيق الحدود.

ـ تناول الأطعمة النيئة وغير المطهية وغير الناضجة تماماً.

ـ تناول الأطعمة شديدة السخونة وشديدة البرودة، والأغذية شديدة الملوحة أو الحريفة والحلويات كثيرة السكر، وذلك فى وقت واحد، وعليك التنسيق بين أنواع الأطعمة وخصائصها فى وجبات أولادك.

٢ ـ فيما يتعلق بكمية الطعام الذى تقدمه لأولادك :

ـ جنِّب أولادك التهام كميات كبيرة من الطعام، حتى لو كانوا

يرغبون فى ذلك.

ـ قدم لأولادك الطعام بكميات مناسبة لا تزيد ولا تنقص عن المطلوب.

٣ ـ فيما يتعلق بتنوع الطعام الذى تقدمه لأولادك :

ـ قدم لأولادك الوجبات الغذائية المتكاملة والتى تحتوى على العناصر الأساسية (بروتينات، ونشويات، ودهنيات، وفيتامينات، وسكريات، وأملاح معدنية).

ـ وازن بين العناصر الغذائية فى وجبات أولادك، ولا تهتم ببعض العناصر دون الأخرى.

٤ ـ فيما يتعلق بصلاحية الطعام الذى تقدمه لأولادك :

ـ قدم لأولادك الطعام الذى يناسب عمر كل منهم، وامنع عنهم الأطعمَة التى لا تناسبهم ولو كانوا راغبين فيها.

ـ قدم لأولادك الأطعمة المفيدة التى لا يقبلون عليها بأسلوب يرغبهم فيها، أو من خلال أصناف وأنواع يحبونها. واحذر أن

تفرضها عليهم.

- جنب أولادك الإكثار من تناول الأطعمة التى تدخل فى تكوينها المواد الحافظة والمواد المضافة (مكسبات اللون والطعم والرائحة) مثل اللبان والشيكولاته والبنبون وما على شاكلتها.

- تجنب أن تقدم لأولادك مأكولات أو مشروبات تم إعدادها فى أماكن غير مرخصة وغير مصرح لعمالها بممارسة هذا العمل.

- حذر أولادك وامنعهم من تناول الأطعمة المكشوفة، والتعامل مع الباعة الجائلين.

- حذر أولادك من شراء الأطعمة من بائع مريض حتى لو كانت هذه الأطعمة ملفوفة أو غير مكشوفة.

- تجنب شراء أية أطعمة وتقديمها لأولادك قبل التأكد من تاريخ صلاحيتها.

- إذا أردت تخزين بعض الأطعمة فى منزلك فعليك اتباع

القواعد الصحيحة لتخزينها، وتأكد من عدم فسادها قبل أن تقدمها لأولادك.

٥ ـ فيما يتعلق بكيفية تناول أولادك للطعام :

ـ نظم أوقات تناول الطعام لأولادك وعودهم على ذلك، ولا تسمح لهم بتناول المأكولات والمشروبات بين الوجبات إلا فى أضيق الحدود.

ـ لا تسمح لأولادك بتناول الطعام أينما وجدوا، وعودهم على تناول وجباتهم فى حجرة الطعام أو فى الأماكن المخصصة لذلك.

ـ حذر أولادك من تناول أية أطعمة يعطيها لهم أناس غير معروفين وليست لهم علاقة وطيدة بهم.

ـ تأكد من نظافة أدوات المائدة التى يستخدمها أولادك فى تناول طعامهم وشرابهم.

ـ لاتسمح لأولادك بتناول الطعام قبل أن يغسلوا أيديهم.

- لا تسمح لأولادك بتناول الطعام إلا وهم جلوس فى وضع معتدل.

- ألزم أولادك بوضع فوطة المائدة على ملابسهم عند تناول الطعام.

- درب أولادك على تناول الطعام باليد اليمنى وحببهم فى ذلك، فعن ابن عمر أن رسول الله ﷺ قال : «إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه، وليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله».

- درب أولادك على استعمال أدوات المائدة بطريقة صحيحة.

- حذر أولادك من استعمال أدوات المائدة الخاصة بغيرهم.

- حذر أولادك من تناول الطعام من أوانى غيرهم.

- حذر أولادك من تخزين الطعام أو الشراب فى أفواههم كنوع من اللهو.

- حذر أولادك من التسرع فى تناول الطعام أو الشراب، وعودهم

على التأنى فى مضغ الطعام جيداً قبل بلعه.

ـ حذر أولادك من تبريد الطعام الساخن عن طريق النفخ فيه.

ـ حذر أولادك من التقاط أية أطعمة من على الأرض وتناولها.

ـ حذر أولادك من المزاح واللهو أثناء تناول الطعام، وامنعهم من ذلك .

ـ حذر أولادك من الإغراق فى الضحك أو الكلام أثناء مضغ الطعام.

ـ علم أولادك كيف يتخلصون من بقايا الطعام بطريقة صحيحة، وحذرهم من اللهو بهذه البقايا.

ـ عود أولادك غسيل أيديهم وأسنانهم جيداً بعد تناول الطعام.

ـ عود أولادك تنظيف أدوات المائدة الخاصة بهم إن كانوا يستطيعون ذلك.

ثالثا : كيف تواجه أخطار الطعام التى قد يتعرض لها أولادك ؟

لعله قد أصبح من الواضح لديك - أيها القارئ العزيز - أن الأخطار والأضرار التى قد يتعرض لها أولادك بسبب الطعام غالبًا ما ترتبط بالجهاز الهضمى بداية من الفم والأسنان ومرورًا بباقى ملحقات القناة الهضمية، ومن أكثر هذه الإصابات شيوعًا: آلام اللثة والأسنان، والتهابات الفم والحلق واللسان، وعسر الهضم، وآلام البطن، وأخطر هذه الإصابات: حالات التسمم الغذائى. وجميع هذه الإصابات تحتم عليك ـ عند مواجهتها ـ ضرورة الإسراع باستشارة طبيب مختص لاقتراح وسائل العلاج المناسبة. واحذر من الاجتهاد فى علاج مثل هذه الإصابات بعقاقير أو مواد أو أدوية لم يرشدك إليها الطبيب. واحذر أن تشخص أنت حالة المصاب. وتذكّر أن كل ما ينبغى عليك فعله هو الإسراع فى نقل المصاب إلى أقرب طبيب أو استدعاء الطبيب أو عربة الإسعاف أيهما أيسر وأسرع. لذا فعليك الاحتفاظ بأرقام تليفونات الإسعاف وبعض الأطباء

القريبين منك وصيدليات الخدمة الليلية.

ولا تنس أن الوقاية تغنى عن العلاج.حفظ الله أولادكم.

الفصل الثانى

احفظ أولادك من أخطار الأدوية والعقاقير الطبية

أولًا : متى تكون الأدوية والعقاقير الطبية سببًا فى تعرض أولادك للأخطار ؟

لا يكاد يخلو أى منزل من الأدوية والعقاقير الطبية الأساسية، التى يلزم استخدامها فى حالات الطوارئ والإصابات أو الأمراض المفاجئة، وهذه الأدوية وتلك العقاقير رغم أهميتها تمثل مصدرًا من أهم مصادر ومسببات تعرُّض أولادك لأخطار جسيمة. وتتركز الأخطار الناجمة عن الأدوية والعقاقير الطبية فى جانبين هما :

١ ـ أخطار تترتب على إحجام أولادك عن استعمال الأدوية والعقاقير :

هل يؤدى إحجام أولادك عن استعمال الأدوية والعقاقير الطبية إلى تعرضهم للأخطار؟

نعم.. خصوصاً إذا كان هؤلاء الأولاد فى حاجة ضرورية إلى مثل هذه الأدوية والعقاقير، وهناك حالتان يكون الامتناع فيهما عن استعمال الأدوية والعقاقير الطبية سبباً فى التعرض للأخطار، هاتان الحالتان هما :

أ ـ الامتناع عن استعمال الأدوية والعقاقير الوقائية :

من أهم الأدوية والعقاقير الوقائية التطعيمات والأمصال الطبية التى من شأنها تقوية مناعة الجسم ضد بعض الأمراض والأوبئة الفيروسية، مثل شلل الأطفال، والالتهاب الكبدى الوبائى، والكوليرا، والحصبة، والجدرى، وغيرها. ويمثل استعمال هذا النوع من الأدوية والعقاقير الوقائية مع أبنائنا ضرورة حتمية؛ لأن الإهمال والتهاون والامتناع عن استعمالها سبب فى تعرض أبنائنا لأخطار صحية وأمراض قد يصعب ـ إن لم يستحِلْ ـ علاجها، فالوقاية فى هذه الحالة خير علاج.

ب ـ الامتناع عن استعمال الأدوية والعقاقير الطبية المضادة للأمراض :

لكل داء دواء .. قاعدة صحية يسرها الله - تعالى - لعباده، فما من داء أو مرض إلا وجعل الله له دواء، وفى هذا يحثنا الدين الإسلامى الحنيف على التماس الدواء والبحث عنه عند تعرض أى منا ـ لا قدر الله ـ لأى داء أو مرض، وبطبيعة الحال فإن أبناءنا ـ خصوصاً الصغار منهم ـ هم الأكثر عرضة للأمراض؛ نظراً لضعف بنيتهم، وضعف جهاز مناعتهم فى صد ما قد يهاجمهم من أمراض، لذا فإن الأمر يتطلب ـ فى كثير من الأحيان ـ تقديم عديد من الأدوية والعقاقير الطبية كعلاج لهؤلاء الأبناء. ومع حتمية تناول الأبناء لمثل هذه الأدوية والعقاقير نرى بعضاً منهم يحجمون تماماً عن تناول الأدوية ويرفضونها؛ لأنها قد تكون منفرة جداً فى طعمها أو رائحتها، أو تسبب لهم آلاماً شديدة (كالحقن). والحقيقة أن امتناع الأبناء عن تناول الأدوية فى هذه الحالة يكون سبباً رئيسياً فى تعرضهم لأخطار صحية مترتبة على المرض أو الداء الذى أصابهم، وما يصاحبه من مضاعفات تكون أكثر خطورة من الداء نفسه، مما يؤدى إلى نتائج قد يصعب تداركها،

ويستحيل علاجها.

٢ ـ أخطار تترتب على تناول أولادك للأدوية والعقاقير الطبية :

كما أن امتناع أبنائك عن تناول الأدوية والعقاقير الطبية فى الحالات التى تستدعى ذلك يسبب تعرضهم لعديد من الأخطار، فإن تناولهم لهذه الأدوية والعقاقير ـ إن لم يتم وفق شروط وقواعد وضوابط محددة ـ يكون سبباً فى تعرضهم لأخطار تفوق أحياناً الأخطار الناجمة عن عدم تناولهم لها.

والسؤال الآن : كيف يكون تناول أبنائك للأدوية والعقاقير الطبية سبباً فى تعرضهم للأخطار ؟

أ ـ نوع الأدوية والعقاقير الطبية التى يتناولونها :

قد تكون الأدوية والعقاقير الطبية التى تقدمها لأبنائك بطبيعتها سبباً فى تعرضهم لبعض الأخطار، فقد يكون للدواء آثار جانبية غير مرغوبة، وقد يتعارض الدواء مع دواء أو عقار

آخر يتناوله الأبناء لعلاج داء معين، فيوقف تأثيره، أو يؤثر سلبياً في صحة الأبناء، مسبباً لهم بعض الأخطار، كالحساسية لبعض الأدوية والعقاقير الطبية.

وإذا كان أحد الأبناء مريضاً، ويعاني في الوقت نفسه من حساسية لبعض المركبات الكيميائية الدوائية كمركبات السلفا أو مركبات البنسلين وغيرها، ولم تخبر الطبيب المعالج بذلك؛ فقد يقع المحظور، ويصف الطبيب دواء يدخل في تركيبه مركب كيميائي من هذه المركبات، وعند تناول المريض لهذا الدواء فإنه يكون عرضة لبعض الأخطار والأضرار التي يصعب معالجة آثارها.

وهناك بعض أنواع الأدوية والعقاقير التي تدخل في تركيبها مواد مهدئة أو منومة، وهذه الأنواع لها محاذير عند تقديمها لأبنائك، فإن كنت تغفل طبيعة هذه الأدوية وآثارها فإنك لن تلتزم بقواعد ومحاذير تقديمها لأبنائك، ومن ثم تعرض هؤلاء الأبناء لبعض الأخطار.

ب ـ كمُّ الأدوية التى يتناولونها :

على الرغم من أهميـــة الأدوية فى عـــلاج الأمـــراض والإصابات المختلفة، فإن هذه الأدوية نفسها تمثل خطراً جسيماً على حياة الفرد إذا زادت كميتها أو نقصت عن الجرعات التى تحدد بمعرفة الطبيب المختص، فكل دواء يصفه الطبيب لابد وأن يحدد له عدد الجرعات اليومية وكم الدواء المناسب لكل جرعة، حيث يختلف عدد الجرعات وكم الدواء بكل جرعة باختلاف عمر المريض. واعلم أيها القارئ أنك لو اجتهدت فى تحديد جرعة الدواء لأبنائك لكان ذلك خطراً جسيماً، ولو اعتقدت أن زيادة كم الدواء فى الجرعة يعجل بشفاء المريض لكان ذلك هو الخطأ بعينه، الأمر الذى يعرض المريض لأخطار أشد من المرض ذاته.

جـ ـ عدم صلاحية الأدوية التى يتناولونها :

من الطبيعى أن عدم صلاحية الأدوية التى تقدمها لأبنائك يكون سبباً فى تعرضهم لأخطار فادحة، ويبرز عدم صلاحية

الأدوية فى المواقف التالية :

- دواء لغير الداء :

إذا قدمت لأحد أبنائك دواء لغير دائه (مرضه) فإن هذا الدواء قد يعرضه لما هو أخطر من المرض ذاته. ويحدث هذا غالباً عند اجتهادك فى وصف الدواء لأبنائك المرضى دون علمك التام بقواعد الطب والدواء، أو عند اعتمادك على نصائح وتجارب الآخرين من غير المتخصصين فى الطب والعلاج. واعلم - أيها القارئ - أن هناك تشابهاً كبيراً فى أعراض بعض الأمراض، وبالتالى فإنك قد تقع فى خطأ كبير عندما تقدم لأحد أبنائك دواء سبق أن جربته أنت أو أحد أصدقائك فى حالات مماثلة، وتذكر دائماً أن الذى يستطيع تشخيص المرض ووصف العلاج المناسب هو الطبيب المختص.

- دواء لا يناسب عمر الأبناء :

من المعروف أن معظم الأدوية والعقاقير الطبية الخاصة بالأطفال تختلف فى تركيبها عن أدوية الكبار، لذا فإنك لو

قدمت دواء لأطفالك لا يناسب أعمارهم، فقد يكون ذلك سبباً فى تعرضهم للأخطار. وليس معنى أن الدواء قد أتى بنتائج طيبة مع الكبار فى علاج داء معين أن يعطى النتائج نفسها فى علاج الأطفال المصابين بالداء نفسه.

- من الذى يصف الدواء لأبنائك ؟

الحقيقة التى تغيب عن كثيرين منا أن وصف الأدوية والعقاقير الطبية لا ينبغى أن يكون لغير الأطباء المتخصصين، فليس من حق أى شخص غير متخصص أن يصف الدواء لأى مرض، ليس هذا فحسب، بل ليس من حق الطبيب أن يتعدى على تخصصات غير تخصصه، ويصف الدواء للمرضى خارج نطاق تخصصه. ومع خطورة هذا الأمر نرى فى كثير من الأحيان أن أى شخص يفتى فى وصف الأدوية والعقاقير الطبية دون علم ودراسة متخصصة. والنتيجة هى الوقوع فى مشكلات صحية قد يكون من الصعب حلها .

د ـ فساد الأدوية التى يتناولونها :

إذا قدمت لأبنائك دواءً فاسداً فإنه يعرضهم حتماً لأخطار التسمم الدوائى. والدواء الفاسد هو العقار الطبى المخالف للمواصفات الطبية، والذى لا يصلح للمرضى، ليس لأنه عديم الفائدة فى علاج الداء فقط، بل أيضاً لأنه قد يعرض المريض لمضاعفات خطيرة يصعب تداركها.

ومن أهم الأسباب التى ينتج عنها فساد الأدوية ما يأتى :

ـ كيفية تصنيع الدواء :

من المعلوم أن أى دواء ما هو إلا مركب من مجموعة مواد أو عناصر كيميائية أو مستخلصات طبيعية تركب مع بعضها بنسب محددة بدقة بالغة، وأن الزيادة أو النقص فى نسبة أى مادة أو عنصر من المواد والعناصر الداخلة فى تركيب الدواء تجعلان الدواء مخالفاً للمواصفات الطبية، الأمر الذى قد يفسد الدواء. وإذا كان الخطأ فى نسب المواد الداخلة فى تركيب الأدوية من الأمور المستبعدة بالنسبة إلى مصانع الأدوية الكبرى

التى تخضع لرقابة طبية مشددة، فإن الأمر وارد حدوثه فى بعض الصيدليات، خصوصاً عند تحضير بعض الأدوية المصنعة التى يقوم بتركيبها الصيدلى أو الفنى العامل بالصيدلية.

وقد يفسد الدواء ليس فقط لعدم الدقة فى نسب المواد الداخلة فى تركيبه، بل أيضاً لطريقة التركيب والتحضير، فقد تضاف مادة قبل أخرى، أو عنصر بعد آخر على عكس الطريقة الصحيحة لتركيب الدواء، وتكون النتيجة مخالفة الدواء للمواصفات المطلوبة، مما قد يعرض مَنْ يتناوله للأخطار.

والحقيقة أن الخطأ فى نسب المواد الداخلة فى تركيب الدواء أو أسلوب التحضير والتركيب يرجع أساساً إلى الذى يقوم بهذا العمل، فلو كان هذا الشخص غير متخصص، أو غير مؤهل للقيام بعمله، أو غير متقن له، أو مهملا فى عمله؛ فإن هذه الأمور بعضها أو جميعها تسبب فساد الدواء خلال مرحلة تصنيعه أو تركيبه.

- كيفية تعبئة الدواء :

فى كثير من الأحيان تكون خطوات تصنيع الأدوية دقيقة جداً، وليس بها ما يشوب نجاحها، ومع ذلك تكون هناك فرصة لفساد هذه الأدوية أو تلفها. والسبب هنا قد يكون كامناً فى كيفية تعبئة الدواء، فقد تكون ماكينات التعبئة ملوثة، وقد يكون القائم بالتعبئة مريضاً بمرض معدٍ، وقد تكون العبوات التى يُعبأ فيها الدواء غير مناسبة. وجميع هذه العوامل مستبعدة - إلى حد كبير - فى المصانع والشركات الكبرى المتخصصة فى تصنيع الأدوية وتعبئتها ، حيث تخضع هذه المصانع وتلك الشركات لرقابة مشددة ومستمرة، غير أن هذه الأمور محتملة الحدوث فى بعض الصيدليات غير المنضبطة، والتى يتم تركيب بعض الأدوية داخلها، والتى لا تلتزم بقواعد تركيب هذه الأدوية وشروطه.

- كيفية عرض الدواء :

قد تكون طريقة عرض الأدوية والعقاقير الطبية سبباً فى تلفها

وفسادها، فهناك بعض الأدوية التى تتلف إذا تم تعرضها لضوء الشمس المباشر، أو لدرجات حرارة عالية، أو لدرجات حرارة منخفضة. مثل هذه الأدوية إذا عرضت فى أماكن غير مناسبة فإنها قد تتلف وتفسد. وهناك بعض الصيدليات التى تبيع بعض الأقراص بالتجزئة دون علب أو زجاجات تحفظها، حيث توضع هذه الأقراص فى أدراج ربما تكون غير نظيفة، الأمر الذى قد يجعلها تضر ولا تنفع .

- كيفية حفظ الدواء وتخزينه :

لكل دواء من الأدوية طريقة لحفظه، ومكان مناسب وأسلوب لتخزينه، فبعض الأدوية يحفظ ويخزن فى أماكن دافئة، وبعضها يحفظ ويخزن فى مكان معتدل، وبعضها يحفظ ويخزن فى مكان بارد، وبعضها يحفظ ويخزن فى مكان مظلم ... وهكذا . وقد تكون طريقة حفظ الدواء وتخزينه سبباً رئيسياً في فساده قبل موعد انتهاء صلاحيته. وترتبط بحفظ الأدوية وتخزينها متابعة موعد انتهاء الصلاحية عند شرائك الدواء من الصيدليات، وعند احتفاظك به

فى منزلك. فلو أهملت وقدمت لأبنائك دواء لم تتأكد من موعد صلاحيته، فإن ذلك قد يعرض هؤلاء الأبناء لبعض الأخطار.

وهكذا فإن أماكن تخزين الأدوية وحفظها إن لم تكن مناسبة، وأسلوب التخزين إن لم يكن صحيحاً؛ يؤدى ذلك إلى تلف هذه الأدوية وفسادها، مما يسبب خطورة لمن يتناولها .

هـ ـ كيف تقدم الدواء لأبنائك ؟

من الأسباب التى تكمن وراء تعرض أبنائك لأخطار الدواء كيفية تقديمك الدواء لهم، وكيفية تناولهم له. ومن أهم المواقف المرتبطة بكيفية تقديم وتناول الدواء ما يأتى :

ـ مواعيد تناول الدواء :

قد يسمح ـ أحياناً ـ بالتهاون بعض الشىء فى مواعيد تناول الغذاء، لكن لا يمكن التهاون مطلقاً فى مواعيد تناول الدواء، فلكل دواء مواعيد محددة لتناوله تختلف باختلاف الدواء وكم الجرعات المحددة من هذا الدواء. وعدم الالتزام بمواعيد تناول الدواء

يقلل من فاعلية هذا الدواء. واحذر أن تعطى المريض جرعتين من الدواء مرة واحدة إذا سهوت عن إعطائه الجرعة المطلوبة فى موعدها، إلا إذا أشار الطبيب المختص صراحة بذلك.

- تعليمات تناول الدواء :

هناك تعليمات يحددها الطبيب والصيدلى لكل دواء. أهم هذه التعليمات تحديد عدد جرعات الدواء يومياً، وكم الدواء فى كل جرعة، وموضع تناول الدواء (عن طريق الفم ـ أو الجلد ـ أو الأنف ـ أو الأذن ـ أو العينين ـ أو الشرج ـ أو الحقن فى الأوردة ...)، والبرنامج الغذائى المصاحب للدواء، وموضع الدواء من الغذاء (قبل الأكل، أو أثناءه، أو بعده) وهل يلزم الاسترخاء بعد تناول الدواء أم يلزم الصوم قبل تناوله أم يلزم الامتناع تماماً عن أنواع معينة من المأكولات والمشروبات طوال فترة تناول الدواء. وإذا قدمت لأولادك الدواء فعليك الالتزام بجميع تعليمات تناول هذا الدواء، وإلا فقد تعرض هؤلاء الأولاد لبعض الأخطار.

- أدوات تناول الدواء :

من الأمور المحتمل حدوثها أن تكون أدوات تناول الدواء سبباً فى تعرض أبنائك للخطر، فإذا كان الدواء شراباً قدمته لأحد أبنائك فى كوب أو ملعقة ملوثة.. فماذا يحدث ؟ ولو كان الدواء حقناً أعطيته لابنك باستخدام محقن ملوث .. فماذا يحدث ؟ ولو تناول المريض الدواء باستخدام أدوات سبق أن استخدمها شخص آخر .. فماذا تكون النتيجة ؟ لا شك أن المريض فى هذه الحالة يكون عرضة للخطر .

- سلوكيات شخصية خاطئة عند تناول الدواء :

من أهم السلوكيات الشخصية الخاطئة التى تحدث عند تناول الدواء ما يأتى :

* تناول الدواء بيدين غير نظيفتين : كثيراً ما يمسك الأطفال أقراص الدواء فى أيديهم قبل تناولها، ومن ثم تكون عرضة لتلوثها إذا كانت الأيدى غير نظيفة.

* ترك الدواء معرضاً للجو فترة قبل تناوله: يحدث أحياناً ترك

الدواء معرضاً للهواء الجوى قبل تناوله، وهذا قد يؤدى إلى تلف الدواء أو تلوثه بفعل الميكروبات أو الأتربة أو الحشرات الضارة؛ ومن ثم يكون الدواء سبباً للمرض لا للشفاء.

* ترك عبوات الدواء مفتوحة بعد استعمالها: وهذا السلوك ضار جداً؛ حيث يؤدى ترك عبوات الدواء مفتوحة إلى انسكاب الدواء لو كان سائلا، أو تلوث هذا الدواء بفعل الميكروبات والأتربة والحشرات الضارة، أو تلف الدواء بفعل تأثير الهواء الجوى.

* تناول الدواء من فوهة العبوة مباشرة: نرى بعض الناس يتناولون الدواء - خصوصاً الشرب منه - من فوهة العبوة مباشرة، وفى هذا خطر جسيم؛ حيث يمكن أن يتناول المريض قدراً أكبر أو أقل من الجرعة المحددة، مما يعرضه للخطر.

* الخلط فى تناول بعض الأدوية : توجد بعض الأدوية والعقاقير الطبية التى تتشابه إلى حد ما فى شكلها أو فى طريقة تناولها؛ مما يجعل بعض الأطفال ـ وأحياناً الكبار ـ يخلطون بينها،

كالخلط بين الحبوب والأقراص التى تؤخذ عن طريق الفم واللبوس الذى يؤخذ عن طريق الشرج، والخلط بين قطرة العيون ونقط الأنف أو نقط الأذن أو نقط هبوط القلب، وهذا الخلط يعرض المريض لأخطار ومشكلات صحية عديدة.

* وضع الأدوية فى علب لأدوية أخرى : من الأمور الوارد حدوثها أن يضع أبناؤك الأدوية أو أشرطة الحبوب فى علب فارغة لأدوية أو حبوب أخرى. وهنا قد يقع المحظور؛ فإذا مرض أحد الأبناء فجأة وكان فى حاجة إلى دواء معين، فإنك قد تخطئ وتقدم له دواء غير الدواء المطلوب، والموضوع فى علبة الدواء المطلوب. وهذا الأمر يحدث كثيراً مع الأمهات والآباء الأميين، والذين يتعاملون مع الأدوية ويميزونها بشكل العلب الموضوعة بها.

* نزع بطاقات البيانات الموضوعة على عبوات الدواء : كثيراً ما تنزع بطاقة البيانات الموضوعة على زجاجات الأدوية، والتى تحدد اسم الدواء وخصائصه. وفى هذا خطر جسيم؛ حيث يكون من الممكن - وبسهولة - الخلط فى استخدام هذا

الدواء بدلا من دواء آخر، أو استخدامه فى غير موضعه.

* اللهو واللعب بالأدوية : السماح للأطفال باللهو واللعب بزجاجات الأدوية وعلبها، يؤدى إلى تعرض هؤلاء الأطفال لبعض الأخطار، خصوصاً وأن هناك حبوباً وأقراصاً تشبه إلى حد كبير قطع الحلوى واللبان التى يقبل عليها الأطفال. كل هذه من الخطر اللعب بها حتى ولو كانت زجاجات الدواء فارغة؛ فإن لعب الأطفال بها يمثل مصدراً للخطر؛ حيث يمكن أن يحطم الطفل هذه الزجاجات، فيصاب بالجروح من شظايا الزجاج، أو يصيب غيره بها.

ثانياً : كيف تقى أولادك من أخطار الدواء ؟

لكى تقى أولادك من التعرض لأخطار الأدوية والعقاقير الطبية الأخرى، يجب عليك الالتزام باتباع القواعد والإرشادات الوقائية الآتية :



١ - فيما يتعلق بعدم تناول أولادك للأدوية :

- احفظ مواعيد تطعيمات أطفالك ضد الأمراض الفيروسية، واحذر أن يفوتك موعد تطعيم الأطفال بأى من هذه التطعيمات والأمصال.

- احذر إعطاء الطفل أية جرعة من التطعيمات والأمصال فى غير موعدها المحدد بمعرفة الطبيب المختص.

- احذر الخلط بين أنواع التطعيمات والأمصال المختلفة، فقد تعتقد أن طفلك تطعم ضد مرض معين فى حين يكون قد تطعم ضد مرض آخر.

- شجع أطفالك على تناول الأدوية المضادة للمرض، وعرفهم بأهمية وضرورة تناول الدواء للشفاء من الأمراض، ورغبهم فيما لايحبون من الدواء بما يحبون من الحلوى والشيكولاتة وغيرها.

- إذا كان الطفل ينفر من دواء معين كالحقن أو الأقراص أو الشراب، فأخبر الطبيب لكى يكتب له بديلا غير منفر.

٢ ـ فيما يتعلق بتعليمات وقواعد تناول أولادك للأدوية :

ـ لا تقدم لأولادك أى دواء لم يوصف بمعرفة طبيب مختص.

ـ تجنب الوصفات البلدية ونصائح غير المتخصصين لعلاج أى داء يصيب ابنك.

ـ أخبر الطبيب إذا كان المريض يعانى من حساسية ضد بعض المركبات الدوائية؛ حتى يصف الأدوية التى لا تحتوى على هذه المركبات.

ـ اقرأ النشرة الداخلية المصاحبة لكل دواء قبل إعطائه لأبنائك لتعرف الآثار الجانبية لهذا الدواء، أو اسأل الصيدلى عن ذلك.

ـ راقب المريض أثناء فترة تناول العلاج وما يطرأ على حالته من تغيرات، فإن ظهرت أعراض غريبة فأوقف تناول الدواء واستشر الطبيب المختص فوراً.

ـ احذر إعطاء أولادك الأدوية الملينة وهم خارج المنزل.

ـ احذر إعطاء أولادك الأدوية المهدئة والمنومة خارج المنزل .

- التزم تماماً جرعات الذواء التى يحددها الطبيب المختص، ولا تزد عليها أو تنقص منها .

- احذر إعطاء المريض دواء لداء تشبه أعراضه أعراض داء آخر سبق أن شفى منه بهذا الدواء، فمن المعروف أن هناك أمراضاً كثيرة متشابهة الأعراض لا يستطيع تشخيصها سوى طبيب متخصص.

- احذر تقديم أى دواء خاص بالكبار للأبناء الصغار قبل استشارة طبيب أو صيدلى مختص والتأكد من ملاءمة الدواء للصغار.

- احذر شراء الأدوية من الأمكنة غير المرخصة لذلك، ومن شخص غير متخصص، واحذر تقديم أى دواء غير معروف المصدر لأى مريض.

- تأكد من صلاحية أى دواء قبل تقديمه لأى مريض، واحذر أن تعطى المريض دواء منتهى الصلاحية أو غير محدد الصلاحية.

ـ احفظ الدواء فى المكان المناسب حتى لا يتلف، فإن حدث له أى تلف أو تغير فى اللون أو الطعم أو الرائحة فلا تقدمه لأى مريض – حتى ولو لم تنته مدة صلاحيته – قبل التأكد من صلاحيته.

ـ التزم تقديم جرعات الدواء للمريض فى أوقاتها المحددة وبشكل منتظم.

ـ التزم تقديم جرعات الدواء للمريض قبل تناول الطعام أو أثناءه أو بعده كما يحدد الطبيب.

ـ التـزم إعطاء المريض الدواء عن طريق الفم أو الأنف أو الجلد أو الشرج أو الحقن كما يحدد الطبيب، واحذر من تغيير مسار الدواء دون أمر الطبيب.

ـ التزم تماماً تنفيذ التعليمات المصاحبة لتناول الدواء من حيث الامتناع عن الطعام أو الشراب أو بعض أنواعهما، أو الراحة التامة وعدم الإجهاد... الخ.

ـ ألزم المريض بالبرنامج الغذائى الذى يحدده الطبيب، واحذر أن

يستعطفك المريض فتسمح له بتناول ما يشتهى من أنواع الشراب أو المأكولات التى قد تفسد مفعول الهواء، وتزيد مضاعفات المرض.

- تأكد من نظافة أدوات تناول الدواء وتعقيمها - مثل الملاعق والأكواب والمحاقن وغيرها - قبل أن يستخدمها المريض.

- احذر وحذّر المريض من تناول الدواء باستخدام أدوات خاصة بالغير.

- احذر وحذّر المريض من تناول الدواء السائل من فوهة الزجاجة مباشرة.

- احذر وحذّر المريض من الخلط بين الأدوية المعبأة فى علب تبدو متشابهة كزجاجات قطرة العيون، ونقط الأنف أو نقط الأذن أو نقط هبوط القلب ... وغيرها .

- احذر وحذر المريض من وضع الأدوية فى علب فارغة لأدوية أخرى.

- احذر وحذر المريض من نزع بطاقة بيانات الدواء، وإن حدث ذلك فأعد لصق هذه البطاقة على زجاجة الدواء فور نزعها.

- احذر وحذر المريض من تحديد الدواء المطلوب وفقاً لشكل العلب أو حجمها أو الزجاجات المعبأ فيها، فكثيراً ما تتشابه علب الدواء وزجاجاته.

- ضع علب الدواء وزجاجاته بعيداً عن متناول أيدى أطفالك.

- حذر أولادك وامنعهم من اللعب بعلب الدواء وزجاجاته حتى لو كانت فارغة.

- حذر أولادك وامنعهم من تناول أية حبوب أو أقراص إلا بإذنك.

ثالثاً : ماذا تفعل لمواجهة أخطار الدواء ؟

لا شك فى أن أفضل ما يمكن فعله لمواجهة أخطار الدواء هو الالتزام بتعليمات وقواعد الوقاية من التعرض لتلك الأخطار، ولكن مع الالتزام بالتعليمات والقواعد الوقائية يكون من المحتمل تعرض

أولادك لأخطار الأدوية والعقاقير الطبية، كالحساسية ضد أنواع معينة من الدواء، والتسمم الدوائى، وغيرها من الأخطار. وهذه الأخطار قد يصاحبها أعراض سريعة تظهر على المصاب، وقد تتأخر أعراضها فلا تظهر على المصاب إلا بعد فترة من الزمن. وفى جميع الأحوال إذا تأكدت من حدوث أى خطأ أو إصابة متعلقة بالأدوية والعقاقير الطبية، فالسبيل الوحيد أمامك هو عرض المصاب فوراً ـ ودون أى تأخير ـ على طبيب مختص، حتى ولو لم تظهر أعراض سريعة على المصاب. واحذر من سماع نصائح غير المتخصصين، واحذر من التأخر فى استشارة الطبيب، فقد يفوت الوقت المناسب لإنقاذ المصاب. وعليك أيها القارئ الاحتفاظ بأرقام التليفونات الخاصة ببعض الأطباء والمستشفيات والإسعاف، والنجدة (إذا لزم الأمر)، ولا تتردد فى طلب أى من هؤلاء للحضور إليك إذا كانت حالة المصاب لا تسمح بنقله إلى أقرب طبيب أو مستشفى. وعليك أن تتحلى بالصبر والهدوء كى تستطيع التفكير واتخاذ القرار السليم.

الفصل الثالث

احفظ أولادك من أخطار المنظفات والمبيدات الحشرية المنزلية

أولاً : ما الأخطار التى تسببها المنظفات والمبيدات المنزلية لأولادك ؟

ما من منزل إلا ويوجد به عديد من المواد الكيماوية المنظفة والمطهرة والمبيدات المضادة للحشرات المنزلية الضارة. ورغم أهمية هذه المنظفات وتلك المبيدات، فإنها قد تسبب أضراراً وأخطاراً عديدة لك ولأولادك إما من خلال سوء استخدامها، وإما من خلال عبث أولادك بها، وذلك على النحو الآتى :

١ ـ أخطار المنظفات المنزلية :

من أهم المواد الكيماوية المنظفة التى يكثر استعمالها فى المنازل، وقد تسبب تعرض أولادك للأخطار ما يأتى :

أ ـ الصابون الصلب والسائل :

الصابون عبارة عن أملاح كيماوية لنوع من الأحماض تعرف

بالأحماض الدهنية، وهو يوجد في صورتين: الصابون السائل، والصابون الصلب. والصابون المستخدم في المنازل يأخذ أشكالا وأحجاماً وأنواعاً عديدة، لكل منها استخداماته، فهناك صابون الغسيل، وهناك صابون الحمام برائحته الجذابة، وهناك الصابون الطبي، وهناك الصابون السائل. وجميع هذه الأنواع من الصابون مكونة من أحماض دسمة وقلويات كاوية، والصابون من أكثر المنظفات المنزلية استعمالا، لكنه قد يسبب تعرض أولادك لبعض الأخطار، وذلك في المواقف الآتية :

- الخلط في استعمال أنواع الصابون، فإذا استخدمت صابون غسيل مثلا أو صابوناً سائلا لحمام أولادك، فإن ذلك قد يؤدى إلى إصابة هؤلاء الأولاد بالتهابات جلدية؛ لأن الصودا في هذه الأنواع أكبر في نسبتها من صابون التواليت.

- عدم الحرص والحذر عند استعمال الصابون في حمام أولادك، فقد تدخل بعض رغوات الصابون في عيون هؤلاء الأولاد؛ مما يسبب لهم آلاماً شديدة وبعض التهابات العيون.

- وضع قطع الصابون فى متناول أيدى أطفالك الصغار دون معرفتهم بها يجعلهم يخطئون أحياناً ويتناولون قطع الصابون - الملونةخصوصاً - الشبيهة بقطع الحلوى أو الشيكولاتة، الأمر الذى قد يعرض الأطفال لبعض الأخطار.

ب - الشامبوهات :

وتستخدم بكثرة فى المنازل، خصوصاً لدى السيدات، وهى من المواد المنظفة المنتجة للرغوة، وتشبه إلى حد كبير الصابون السائل، لكنها تختلف فى التركيب، حيث يضاف إليها بعض المركبات والمستخلصات الطبيعية التى تناسب استخدامها، ومعظم هذه الشامبوهات تأخذ ألواناً جذابة، وتعبأ فى زجاجات وعبوات فخمة، تجعلها تبدو كزجاجات عصائر الفواكه الطازجة. وهذه الشامبوهات قد تسبب تعرض أولادك لبعض الأخطار، وذلك فى المواقف الآتية :

- استخدام الشامبوهات الخاصة بالكبار للأطفال الصغار قد يصيبهم ببعض التهابات الجلد؛ نظراً لعدم مناسبتها لهم .

- الإهمال فى إزالة آثار الشامبوهات جيداً بالماء عند الغسيل،

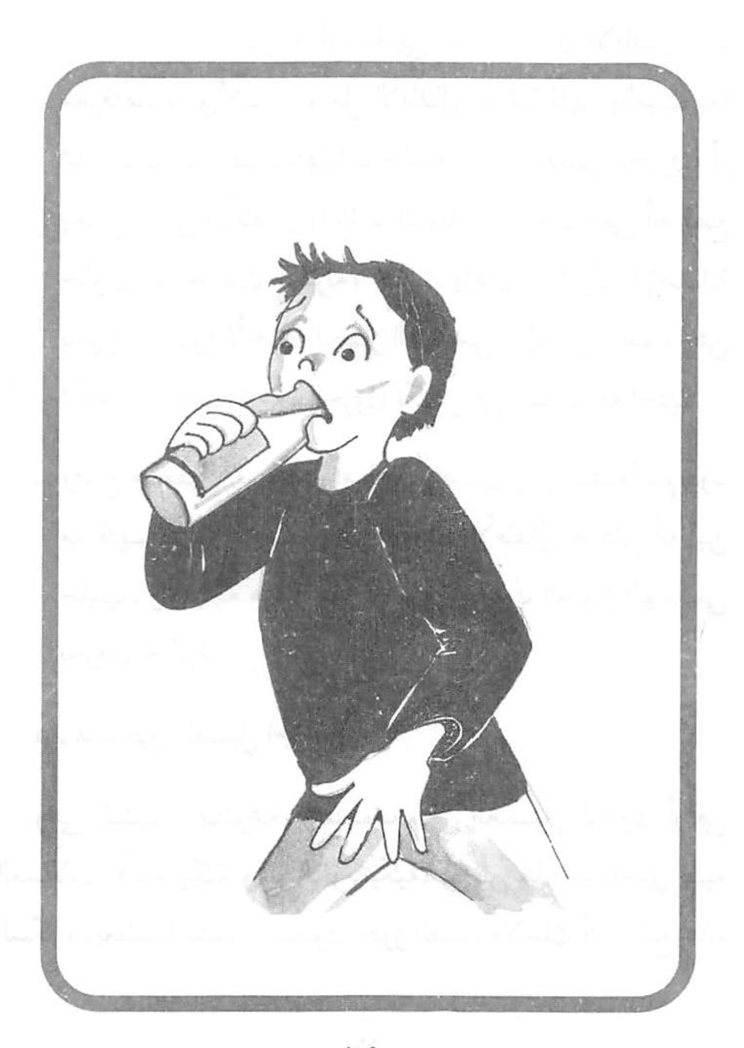
يؤدى إلى الإصابة ببعض التهابات أو تقشرات الجلد.

- عدم الحذر فى استعمال الشامبوهات يجعل بعض رغوتها تدخل العيون فتسبب التهابات مؤلمة للعيون.

- وضع عبوات الشامبو فى متناول أيدى الأطفال الصغار دون معرفتهم جيداً بها يزيد احتمالات شرب بعض الأطفال من هذه الزجاجات على أنها عصائر طازجة، الأمر الذى يؤدى إلى الإضرار بعملية الهضم وبعض ملحقات الجهاز الهضمى.

جـ - البوتاس :

وهو من أخطر المنظفات المنزلية على أولادك إن لم يكن أخطرها على الإطلاق، والبوتاس مادة كيماوية كاوية جداً، تعرف علمياً باسم «كربونات البوتاسيوم» ، وتستخدم بكثرة فى الغسيل؛ لما لها من قوة فى تنظيف الملابس. وهى مادة صلبة بيضاء اللون تشبه - إلى حد ما - بعض أنواع أو قطع الحلوى، ومحلول هذه المادة (أى البوتاس المذاب فى الماء) يشبه إلى حد كبير اللبن الحليب، والبوتاس يمثل خطراً جسيماً على أطفالك، وذلك فى المواقف الآتية :



- وضع البوتاس بصورته الصلبة فى متناول أيدى الأطفال دون معرفتهم به وبأضراره يجعل الأطفال عرضة للهو والعبث به؛ مما يسبب إصابتهم بالتهابات جلدية شديدة وبعض الحروق، أو يجعل بعض الأطفال يأكلون البوتاس الصلب على أنه قطع حلوى فتحدث الكارثة، حيث يؤدى ذلك إلى الإصابة بحروق خطيرة لأجزاء الجهاز الهضمى بداية من الفم وحتى الأمعاء . وخطورة هذه الحروق تكمن فى صعوبة معالجتها.

- وضع محلول البوتاس أمام الأطفال وفى متناولهم دون معرفتهم به يزيد احتمال شرب بعض الأطفال له على أنه لبن حليب. والنتيجة هى إصابة الفم وملحقات الجهاز الهضمى بحروق خطيرة.

د ـ مساحيق الغسيل الجافة :

وهى كثيرة ومتنوعة، وتستخدم فى الغسيل اليدوى أو فى الغسالات الأتوماتيكية وغير الأتوماتيكية، وبعض هذه المساحيق يشبه السكر، وبعضها يشبه مسحوق جوز الهند، ولاشك أن وضع هذه

المساحيق فى متناول أيدى الأطفال دون معرفتهم جيداً بها يؤدى إلى احتمال تناول بعض الأطفال هذه المساحيق، الأمر الذى يصيب الجهاز الهضمى بأضرار واضطرابات نحن فى غنى عنها.

هـ - الكلور :

وهو أيضاً من المنظفات الخطرة التى تستخدم بمنازلنا، حيث تستخدمه السيدات بكثرة فى غسيل الملابس البيضاء؛ لأنه يزيد بياض هذه الملابس. والكلور لا يستخدم مع أية ملابس ملونة؛ لأنه يزيل الألوان، خصوصاً إذا كان مركزاً. والكلور مادة كيماوية سامة، ومن ثم فإن وضعه فى متناول أيدى الأطفال يجعلهم يعبثون به، ويشربونه أحياناً، فتكون النتيجة إصابتهم بالتسمم الكيميائى وأخطاره.

و - المواد المطهرة :

هناك عديد من المواد المطهرة التى تُستخدم منزلياً مثل :

محلول الفينيك الذى يستخدم فى تطهير الأرضيات والجدران

خصوصاً فى الحمامات، وأيضاً النفتالين الذى يوضع فى أمكنة حفظ الملابس حتى لا تصاب بالعتة، هذا بالإضافة إلى المحاليل المطهرة للجروح كالكحول وصبغة اليود والميكروكروم وغيرها.

وجميع هذه المواد المطهرة عبارة عن مركبات كيماوية، لو وضعت فى متناول أيدى الأطفال لجعلتهم يعبثون بها، أو يشربونها، الأمر الذى يعرضهم لأخطار التسمم الكيماوى.

٢ ـ أخطار المبيدات الحشرية المنزلية :

كثيراً ما تجد نفسك مضطراً إلى استخدام عديد من المبيدات الحشرية فى منزلك وأماكن إقامتك، نظراً لتواجد حشرات ضارة بتلك الأماكن، ورغم أهمية مثل هذه المبيدات للتخلص من الحشرات الضارة، فإنها قد تتسبب عن غير قصد فى تعرضك أنت وأولادك لبعض الأخطار؛ نتيجة استخدامك الخاطئ لها، أو وضعها فى متناول أيدى أطفالك ولهوهم بها. ومن المبيدات الحشرية الشائع استخدامها بمنازلنا ما يأتى :

أ- مبيدات حشرية صلبة :

وتكون في شكل أقراص أو مسحوق (بودرة) جافة، كالمبيدات المضادة للفئران والصراصير، والمبيدات المضادة لحشرات الفراش. ومثل هذا النوع من المبيدات قد يعرض أولادك للأخطار عند :

- الإكثار من استخدامها دون لزوم.
- نثر هذه المساحيق بكثرة في فراش أطفالك أو في ملابسهم أو في شعرهم، الأمر الذي يترتب عليه استنشاق الأطفال لهذه المبيدات،أو تلوث أيديهم بها، واحتمال تلوث ما يتناولون من طعام وشراب.
- نثر هذه المساحيق على بعض أنواع الأطعمة المحببة للحشرات الضارة، كقطع الجبن أو شرائح الطماطم وغيرها، وذلك على سبيل خداع هذه الحشرات، فإذا ببعض الأطفال يتناولون هذه الأطعمة المسمومة، فيصابون بحالات التسمم التي قد تنتهي أحيانًا كثيرة بالموت.
- ترك هذه المبيدات في متناول أيدي الأطفال فيتناولونها على

أنها مواد غذائية، أو يلهون بها فتلوث طعامهم وشرابهم.

ب ـ مبيدات حشرية سائلة :

وتوجد فى أنواع عديدة، حيث تتسابق الشركات فى إنتاجها، منها ما هو مضاد للحشرات الزاحفة، ومنها ما هو مضاد للحشرات الطائرة، ومن أكثرها استخداماً المبيدات المضادة لحشرات الجسم والفراش، والمبيدات المضادة للفئران والصراصير، والمبيدات المضادة للذباب والناموس. وهذا النوع من المبيدات يسبب أخطاراً لأولادك عند:

- استخدامها فى تنظيف رأس الطفل وجسمه من خلال رشها على الشعر، مما قد يعرضه للتسمم بفعل هذه المبيدات.
- رشها بكثرة فى أماكن تواجد وحفظ الطعام والشراب، وأماكن تناوله كالمطبخ وحجرة السفرة؛ يزيد من فرص تلوث الطعام والشراب بها، فيؤدى ذلك إلى حالات التسمم.



- رشها بكثرة فى حجرات نوم أطفالك -خصوصاً وهم بداخلها أو وهى مغلقة - يؤدى إلى تلوث هوائها، فيتعرض الأطفال والكبار أيضاً لحالات التسمم بفعل استنشاق هذه المبيدات.

- وضعها فى متناول أيدى الأطفال يجعلهم يلهون بها؛ مما يزيد احتمال تسممهم بها.

جـ - مبيدات حشرية غازية :

وهى غالباً ما تكون كيماويات غازية سامة، أو مواد صلبة تنبعث منها أبخرة وغازات سامة، ومن أكثر أنواعها استخداماً بمنازلنا الأقراص المضادة للناموس، تلك الأقراص التى ينتج عن تسخينها تصاعد أبخرة وغازات سامة تقتل الناموس. واستخدام هذا النوع من المبيدات يعرضك وأولادك لخطر جسيم، حيث تؤدى إلى تلوث الهواء وتسممه، الأمر الذى يؤدى إلى حالات الاختناق وإصابات الجهاز التنفسى، ويزداد خطر هذه المبيدات عند استخدامها فى حجرات النوم المغلقة أثناء نوم أولادك بها. ومجمل القول أن

المبيدات الحشرية المنزلية بجميع أنواعها وأشكالها ما هى إلا مواد كيماوية سامة جداً، ينتج عن سوء استخدامها أو لهو الأطفال بها التعرض لأخطار التسمم باستنشاق الهواء الملوث بها، أو تناول الطعام والشراب الملوث بها. وقد تكون حالات التسمم من الخطورة بما يصعب - إن لم يستحل - علاجها، فتنتهى بموت محقق.

ثانياً : كيف تقى أولادك من أخطار المنظفات والمبيدات الحشرية ؟

لكى تقى نفسك وأولادك من أخطار التسمم بفعل المنظفات والمبيدات الحشرية المنزلية اتبع القواعد والتعليمات الوقائية الآتية:

١ - فيما يتعلق بالمنظفات المنزلية :

- عرف أولادك بجميع أنواع المنظفات المنزلية الموجودة لديك، وحذرهم من مضارها والعبث بها فى أى وقت.
- لا تجعل أولادك يلعبون بعبوات المنظفات المنزلية الفارغة إلا بعد تأكدك تماماً من نظافتها وعدم خطورتها عليهم.

ـ احفظ جميع عبوات المنظفات المنزلية فى مكان مناسب بعيداً عن متناول أيدى أولادك خصوصاً الصغار.

ـ تجنب استخدام أية مادة منظفة فى غير استخدامها المحدد، واحذر الخلط فى استخدامات هذه المنظفات.

ـ كن حذراً فى استخدام المنظفات فى النظافة اليومية لأولادك، وامنع دخول آثارها فى أعينهم.

ـ تجنب استخدام المنظفات الشخصية الخاصة بالكبار مع أولادك الصغار قبل التأكد من مناسبتها لهم.

ـ تأكد من إزالة جميع بقايا الشامبو وآثاره من الشعر بغسل الشعر جيداً بالماء النظيف؛ حتى لا تكون قشوراً فى جلد فروة الرأس.

ـ ضع جميع أنواع الشامبوهات بعيداً عن متناول أيدى أطفالك، فقد يتناولونها على أنها عصائر طازجة.

ـ احذر من وضع البوتاس صلباً أو سائلا فى متناول أيدى

الأطفال، وانتبه عند استخدامه، واحفظ بقاياه بعد الاستخدام في مكان بعيد عن متناول الأطفال.

- علم أولادك كيف يفرقون بين مساحيق الغسيل الجافة وباقى المنظفات المنزلية وبين المواد الغذائية الشبيهة بها.

٢ - فيما يتعلق بالمبيدات الحشرية المنزلية :

- عرف أولادك - إن أمكن - بالمبيدات الحشرية المنزلية الموجودة لديك، وحذرهم من أخطارها.

- امنع أولادك وحذرهم من اللعب بعبوات المبيدات الحشرية حتى لو كانت فارغة إن صادفتهم فى أى مكان .

- ضع جميع المبيدات الحشرية الموجودة لديك فى مكان يحفظها بعيداً عن متناول أولادك خصوصاً الصغار.

- تجنب الإكثار من استخدام المبيدات الحشرية إلا فى حالات الضرورة القصوى.

- تجنب رش المبيدات الحشرية بجميع أنواعها فى فراش أولادك

وهم نائمون، وعليك الاهتمام بنظافة الفراش؛ كى لا يحوى حشرات ضارة.

- احذر من استخدام المبيدات الحشرية لنظافة أولادك الشخصية، كرشها على الشعر للتخلص من حشرات الرأس.

- تجنب رش المبيدات الحشرية بأنواعها فى أماكن تواجد الغذاء، وأوانى المائدة، وأماكن تناول الغذاء، أو بالقرب منها.

- حذر أولادك من تشابه بعض أنواع المبيدات الحشرية الضارة وبعض المواد الغذائية، وعلمهم التفرقة بينها.

- احذر من وضع الأغذية الملوثة بالمبيدات الحشرية والخاصة باصطياد الحشرات الضارة وقتلها فى متناول أولادك، وحذر أولادك من أخطارها، وحذرهم أيضاً من تناول أى مأكولات أو مشروبات يعثرون عليها قبل عرضها عليك.

- حذر أولادك من تناول طعامهم أو شرابهم فى الأماكن التى كثيراً ما ترشها بالمبيدات الحشرية.

- احذر من رش المبيدات الحشرية السائلة فى حجرات نوم أطفالك وهى مغلقة تماماً، أو أثناء نومهم بها، وإن كان لابد من ذلك فاستخدم المبيدات وقت وجود الأطفال خارج الحجرة، مع ضرورة تهويتها جيداً قبل دخولهم فيها.

- احذر وحذر أولادك من إلقاء علب المبيدات الحشرية السائلة التى تعمل بضغط الهواء (البخاخة) وهى فارغة فى النار، أو استخدامها بالقرب من مصادر النار؛ لأنها تنفجر بقوة، فتعرضك وأولادك للأخطار.

- تجنب استخدام أقراص الناموس فى حجرات أولادك أثناء نومهم بها وهى مغلقة، وإن استخدمتها فعليك تهوية الحجرة جيداً قبل نوم الأولاد بها.

وأعود أيها القارئ العزيز للتأكيد على ضرورة توعية أولادك بأنواع المبيدات والمنظفات الكيماوية التى تستعملها فى منزلك، والأخطار المترتبة عليها ، والتفرقة بينها وبين المواد الغذائية الشبيهة بها، ففى ذلك جانب كبير من الوقاية.

ثالثا : ماذا تفعل لمواجهة أخطار المنظفات والمبيدات الحشرية؟

لعله أصبح واضحا لديك أن أهم الأخطار الناتجة عن المنظفات والمبيدات الحشرية المنزلية، والتى قد تتعرض لها أنت أو أحد أولادك هى : حالات التسمم الكيماوى، أو التهابات وحروق الجلد بفعل المواد الكاوية، أو الاختناق وحساسية الجهاز التنفسى.

ولمواجهة تلك الأخطار ينبغى عليك عرض المصاب فوراً على طبيب مختص، بعد قيامك ببعض الإسعافات الأولية البسيطة والعاجلة. ومن أهم المواقف التى يجب الإسراع فى إجراء الإسعافات الأولية لها ما يأتى :

١ - فى حالات التسمم بابتلاع منظفات أو مبيدات سامة غير كاوية:

عليك فى هذه الحالات إعطاء المصاب محلولا يساعده على القىء (ماء دافئاً مذاباً فيه ملح)، أو تحمله على القىء بأية طريقة أخرى، ثم أسرع بعرض المصاب على طبيب أو انقله إلى أقرب

مستشفى إن كانت حالته تسمح بذلك، وإلا فاستدع الطبيب إلى منزلك أو اطلب سيارة الإسعاف.

٢ - التسمم بابتلاع مواد سامة كاوية كالبوتاس :

فى هذه الحالات احذر أن يتقيأ المصاب؛ لأن رجوع المادة الكاوية يزيد من إصابة مجرى الهضم بالحروق والالتهابات، وكل ما عليك هو إعطاء المصاب كوباً من عصير الليمون أو شراباً من حمض مخفف لا يزيد تركيزه عن ١ ٪ كحمض الخليك أو الطرطريك، هذا مع الإسراع فى استدعاء الطبيب أو نقل المصاب إليه أيهما أسرع وأيسر. وتذكر أن أى تأخير فى عرض هذه الحالات على الطبيب المختص يضاعف خطورتها.

٣ - التهابات الجلد وحروقه الناتجة عن منظفات كاوية كالبوتاس :

فعليك أن تغسل منطقة الإصابة فوراً بماء نقى (ضع الجزء المصاب تحت صنبور المياه إن أمكن)، ثم امسح المنطقة المصابة بعصير الليمون أو بمحلول مخفف تركيزه ١ ٪ من حمض الخليك

أو حمض الستريك. ويفضل عرض المصاب على طبيب مختص مهما كانت إصابته محدودة من وجهة نظرك.

٤ ـ الاختناق باستنشاق هواء ملوث بالمبيدات الحشرية :

في هذه الحالات عليك أن تنقل المصاب فوراً إلى مكان جيد التهوية، وإذا كان المصاب يتنفس بصعوبة أو لا يستطيع التنفس فساعده بعملية تنفس صناعي .. واحذر إجراء التنفس الصناعي في هذه الحالة بطريقة الفم للفم (طريقة قبلة الحياة) حتى لا تتعرض للضرر.

ويمكنك أن تجرى التنفس الصناعي للمصاب بطريقة أخرى آمنة لا تعرضك للخطر، حيث تلقى المصاب على ظهره، وتضع وسادة تحت كتفيه لتعلو منطقة صدره، ثم تنزع ما على رأس المصاب أو صدره أو عنقه من ملابس وأربطة، وبعد أن تتأكد أن فم المصاب مفتوح وليس به ما يمنع دخول الهواء وخروجه اجلس عند رأسه على ركبتيك، وأمسك بيديك مرفقيه بقوة، ثم اسحب ذراعي المصاب على طول امتدادهما إلى الخلف؛ لكي

يدخل الهـواء، ثم حـول ذراعى المصـاب دائرياً واضـغطهـمـا على صدره لكى يخرج الهواء. وكرر ذلك عدة مرات حتى يعود تنفس المصاب إلى طبيعته، أو حتى تنقل المصاب إلى الطبيب أو تستدعى الطبيب له.

٥ ـ إصابات العيون بالمنظفات :

عند دخول رغوة المواد المنظفة فى العيون عليك الإسراع بعمل حـمـام مـاء دافئ للعين المصـابة؛ لإزالة آثار هذه المنظفـات ، ثم اعرض المصاب فوراً على طبيب مختص. وتذكر أيها القارئ أن التزامك وإلزام أولادك بالقواعد والاحتياطات الوقائية تغنيك عن مواجهة الأخطار والإصابات ، وما يترتب عليها من نتائج.

الفصل الرابع

احفظ أولادك من أخطار الأدوات والآلات الحادة

أولاً : الأخطار التى تسببها الأدوات والآلات الحادة :

كل منزل لابد و أن توجـد به عـديد من الأدوات والآلات الحادة، التى لكل منها استخداماته المهمة، ولكن على الرغم من أهميتها فإنها تكون مصدراً يسبب تعرضك وأولادك لكثير من الأخطار والأضرار، والتى تنتج عن الخطأ فى استعمالها، أو العبث واللهو بها. ومن أكثر الآلات والأدوات الحادة استخداماً بمنازلنا ما يأتى :

١ ـ أدوات معدنية :

وهى عديدة ومتنوعة، منها ما يستخدم فى النظافة الشخصية، كأمواس الحلاقة وشفراتها، وأدوات تمشيط الشعر المصنوعة من أسلاك معدنية، وأدوات إزالة الشعر (الملاقط). ومنها ما يستخدم فى أعمال الحياكة، مثل إبر الخياطة والتريكو بجميع أنواعها، ومنها ما يستخدم لأعمال النجارة المنزلية، مثل المسامير بجميع أحجامها

وأنواعـهـا. ومنهـا مـا يسـتـخـدم فى المطابخ والمائدة، كـالشـوك والسكاكين بجميع أحجامـها وأنواعـها، والفتـاحات. ومنهـا ما يستخدم للأعمال المكتبية كالدباسات والدبابيس باختلاف أنواعها وأحجامها وفتاحات الخطابات، وبعض الأدوات الهندسية كالفرجار (البرجل).

والاستخدام الخاطئ لأى من هذه الأدوات، أو لهو الأطفال بها يسبب الإصـابة بجـمـيع أنواع الجـروح (القطعـيـة، والشـقـيـة، والوخـزية)، ومـا يتـرتب عليـهـا من نزيف للدم يتـوقف خطره على شـدة الجـرح وعـمـقـه. هذا بالإضـافـة إلى إمكانيـة ابتـلاع الأطفـال لبعض الدبابيس والإبر المعدنية وغيرها، وهنا تكون النتيجة أخطاراً جسيمة قد تنتهى بالموت.

٢ ـ أدوات زجاجية :

ومعظم الأدوات الزجاجية الموجودة بالمنزل تكون فى صورة أوانى زجـاجيـة (أكـواب، وأطبـاق، و زجـاجـات ميـاه، وبعض أنواع أوانى الزينة الخاصـة بالزهور). وجـمـيع هذه الأوانى لا تشـكـل خطـورة مـا

دامت سليمة. أما مكمن الخطر فيها فهو استخدامها وبها بعض الشروخ أو الكسور، فأوانى الشراب الزجاجية غير مستوية الحواف أو التى بها بعض الكسور قد تكون سبباً فى الإصابة بالجروح عند استعمالها دون حذر، وكذلك الحال عند لعب الأطفال بمثل هذه الأدوات الزجاجية غير السليمة أو حتى اقترابهم منها. وكثيراً ما تستخدم فى المنازل قطع زجاجية كأرفف، أو كغطاء يحمى بعض قطع الموبيليا الخشبية، كالمكاتب وغيرها، وكثيراً ما تكون حواف هذه القطع الزجاجية حادة فتسبب الإصابة بجروح شقية أو قطعية.

٣ ـ أدوات خزفية :

يوجد بالمنازل عديد من الأوانى الخزفية والفخارية كأوانى المائدة المصنوعة من الخزف و الصينى، و بعض أوانى الزينة التى توضع بها الزهور أو تزرع بها النباتات. وهذه الأدوات هى الأخرى لا تمثل خطراً ما دامت سليمة، أما إذا كانت بها بعض الكسور أو الشقوق فى حوافها، فإن ذلك يسبب الإصابة بالجروح عند استخدامها أو اللعب بها.



٤ ـ أدوات خشبية :

لا تخلو المنازل من الأدوات والمصنوعات الخشبية، ومثل هذه الأدوات قد تسبب الإصابة ببعض الجروح نتيجة الشظايا الخشبية الدقيقة التى تكون فى الحواف غير الخشنة أو غير السليمة لأية أداة خشبية.

٥ ـ أدوات من البلاستيك :

مثل أدوات المائدة من الشوك والملاعق البلاستيكية، والأدوات المدببة كالأقلام والأدوات الهندسية وغيرها من الأدوات التى تكون ذات حواف حادة. هذه الأدوات تسبب الإصابة أيضاً بالجروح عند استخدامها الخاطئ، أو لعب الأطفال بها.

ومجمل القول أن الأدوات المنزلية الحادة على اختلاف أنواعها وأشكالها قد تتسبب فى تعرضك وأولادك لجروح قطعية أو شقية أو وخزية؛ نظراً لاستخدامها الخاطئ، أو عبث الأطفال الصغار ولعبهم بها.



ثانيا : كيف تقى نفسك وأولادك من أخطار الأدوات الحادة ؟

لكى تقى نفسك وأولادك من التعرض لأخطار الجروح وما يصاحبها من نزيف ومشكلات أخرى، عليك اتباع القواعد والتعليمات الوقائية الآتية :

- حذر أولادك من اللهو واللعب بأية أداة أو آلة حادة.
- احفظ الأمواس وشفرات الحلاقة بعيداً عن أولادك الصغار، واحذر من إلقاء المستعمل منها فى سلة المهملات أو فى الطريق العام، وحذر أولادك من استخدام هذه الأمواس فى قطع الورق أو برى الأقلام الرصاص.
- حذر أولادك من استخدام الأدوات المعدنية لتمشيط الشعر أو إزالته قبل تعلمهم الاستخدام الصحيح لها.
- احفظ إبر الخياطة والتريكو وغيرها فى مكان خاص بعيد عن أولادك الصغار، ولا تجعلهم يستخدمونها قبل تعلمهم الاستخدام الصحيح لها.

- احفظ جميع أنواع المسامير بعيداً عن متناول أولادك الصغار، واحذر من إلقاء التالف أو المستعمل منها فى سلة المهملات أو الطريق العام.

- درب أولادك على الاستخدام الصحيح لأدوات تناول الطعام الحادة كالشوك والسكاكين، ولا تدعهم يستخدمونها بمفردهم حتى يتقنوا ذلك، وحذرهم من اللعب بها.

- حذر أولادك - خصوصاً الصغار - من استخدام فتاحة العلب ما داموا لا يستطيعون استخدامها استخداماً صحيحاً.

- تخلص من أغطية العلب المعدنية التى تم فتحها بالفتاحة والتى تكون حادة جداً، ولا تعطها لأولادك الصغار كى يلعبوا بها، وحذرهم من إلقائها فى الطريق العام .

- تأكد أن حواف علب المواد الغذائية المعدنية المفتوحة بالفتاحة مستوية تماماً وآمنة قبل السماح لأولادك باستخدامها، وإذا كانت حادة غير مستوية يفضل تفريغ محتوياتها من أغذية أو عصائر فى أوانٍ أخرى أكثر أمناً.

ـ حذر أولادك من التعامل مع الدباسة واستخدام دبابيس المكتب بجميع أنواعها، وكذلك الأدوات الهندسية الحادة كالفرجار، وعلمهم الاستخدام الصحيح لها، وامنعهم من اللعب بها.

ـ احذر من تسلل أولادك الصغار إلى حجرة المكتب واللعب بفتاحة الخطابات أو أية آلة حادة موجودة بها.

ـ احذر وحذر أولادك من تناول الطعام أو الشراب من أطباق أو أكواب أو زجاجات غير سليمة تماماً، أو بها بعض الشروخ والتهتكات خصوصاً فى حوافها. وحذر أولادك من اللعب بها أو إلقاء التالف منها فى الطريق العام.

ـ تخلص فوراً من أية أدوات أو أوانٍ زجاجية أو قطع زجاجية غير سليمة، ولا تخزنها فى المنزل، ولا تلقِ بها فى صناديق القمامة أو فى الطربق العام.

ـ تأكد من تسوية حواف قطع الزجاج المسطحة التى تضعها على بعض قطع الموبيليا لحفظها، كالمكتب ومنضدة السفرة

وغيرهما.

ـ تجنب استخدام الأوانى الخزفية والفخارية غير السليمة أو المتهتكة. واحذر أن تعطيها لأولادك الصغار كى يلعبوا بها.

ـ احذر من استخدام أية أدوات أو قطع خشبية غير سليمة، وامنع أولادك الصغار من اللعب بها؛ خشية إصابتهم بشظاياها.

ـ احذر إعطاء الأقلام التالفة والفارغة لأولادك الصغار كى يلعبوا بها.

ـ حذر أولادك عند استعمالهم للأدوات الحادة المصنوعة من اللدائن والبلاستيك إن كانوا يستطيعون استعمالها، وامنعهم من اللعب واللهو بها إذا كانوا لا يدركون خطورتها.

ثالثا : ماذا تفعل لمواجهة أخطار الأدوات والآلات الحادة؟

تتلخص خطورة الأدوات والآلات الحادة فى جانبين:

ـ ابتلاع بعض الأجسام الحادة كالدبابيس أو الإبر أو المسامير.

ـ الإصابة بالجروح القطعية أو الشقية أو الوخزية وما يصاحبها من نزيف.

وكل ما عليك أن تفعله فى الحالة الأولى هو الإسراع فى عرض المصاب على طبيب مختص. والوقاية فى هذه الحالات أفضل من العلاج.

أما إصابات الجروح فيمكنك القيام ببعض الإسعافات الأولية المهمة التى تحد من أخطار هذه الجروح، وذلك على النحو الآتى:ـ

إسعاف الجروح :

تتمثل خطورة الجروح فيما يصاحبها من نزيف للدم، خصوصاً إذا كانت هذه الجروح عميقة. وتزداد خطورة الجروح بتعرضها للتلوث، لذا فإن إجراءات الإسعاف الأولى لإصابات الجروح تركز على :

ـ التحكم فى نزيف الدم والعمل على إيقافه.

ـ تطهير الجروح وحمايتها من التلوث.

ـ تخفيف الآلام المصاحبة للجروح.

ولكى تستطيع إسعاف الجروح عليك بالتعليمات والإجراءات الآتية :

١ ـ نظف يديك واغسلهما جيداً بالماء النظيف قبل إسعاف الجرح .

٢ ـ تجنب إلقاء اللوم والتوبيخ على المصاب، وتجنب إيهام المصاب بخطورة حالته حتى لو كانت إصابته خطيرة.

٣ ـ إذا كان الجرح شديداً فاجعل المصاب يستلقى على ظهره بحيث ينخفض مستوى رأسه عن باقى جسمه؛ وذلك لكى يصل الدم بسهولة إلى رأسه.

٤ ـ ارفع الجزء المصاب (المجروح) إلى أعلى ـ إن أمكن ـ وذلك للحد من النزيف، خصوصاً إذا كانت الإصابة فى الأطراف.

٥ ـ حاول وقف نزيف الجرح بالضغط عليه مباشرة بواسطة

ضمادة نظيفة، واحذر أن تنزع الضمادة بعد توقف النزيف مباشرة؛ لأن ذلك يؤدى إلى تهتك طبقة الدم المتجلطة، ومن ثم يعود الجرح إلى النزيف مرة أخرى.

٦ ـ إذا لم يتوقف نزيف الدم بالضغط المباشر على الجرح، فعليك محاولة إيقاف النزيف بالضغط غير المباشر على أقرب نقطة من نقاط الضغط الرئيسية قبل الجرح من جهة القلب، ونقاط الضغط الرئيسية هى أماكن محددة فى جسم الإنسان تقترب عندها الأوعية الدموية من سطح الجسم، ويمكن الضغط عليها بسهولة، الأمر الذى يمنع نزيف الدم. واحذر الضغط على نقاط الضغط الرئيسية التى تقع بعد منطقة الإصابة (الجرح) ؛ لأن ذلك يزيد نزيف الدم.. واحذر أيضاً الضغط على أية نقطة من نقاط الضغط الرئيسية لمدة أكثر من (١٥) دقيقة. فإن لم يتوقف النزيف بعد عدة دقائق من الضغط .. فعليك باستدعاء الطبيب أو عربة الإسعاف فوراً.

٧ ـ نظف مكان الجرح ـ بعد توقف النزيف ـ بواسطة قطعة قطن نظيفة مبللة بماء نظيف أو محلول مطهر.

٨ ـ استخرج أية شظايا أو أجسام غريبة داخل الجرح بواسطة ملقط معقم، وذلك إذا كان من اليسير استخراج هذه الشظايا، وإذا كان من الصعب استخراجها فلا تحاول ذلك ، حيث يمكن أن يتعرض الجرح للتلوث مما يزيد مضاعفاته .

٩ ـ طهر الجرح بأى محلول مطهر متوافر لديك (الكحول ، أو صبغة اليود، أو الميكروكروم .. وغيرها). واحذر ترك قطعة القطن على الجرح خشية التصاقها ؛ مما قد يؤدى إلى نزيف الجرح مرة أخرى عند انتزاعها .

١٠ ـ ضع ضمادة مناسبة جافة ومعقمة على الجرح لمنع تلوثه وامتصاص ما به من صديد ، ثم ثبت الضمادة بلف رباط معقم عليها .

١١ ـ ثبت نهاية الرباط بواسطة دبوس أمان. ولا تنسَ تخفيف

صدمة المصاب النفسية دائماً بتهدئته وطمأنته على حالته.

وإذا كانت الجروح قطعية أو شقية بسيطة فإن الإسعافات الأولية على النحو السابق كافية. ولا تنزعج بعرض الإصابة على الطبيب. أما إذا كان الجرح قطعياً وعميقاً أو وخزياً شديداً، أو كدمات أدت إلى نزيف داخلي؛ فيجب عرض المصاب على الطبيب بعد إجراء الإسعافات الأولية، وذلك لاستعمال العلاج.

واعلم عزيزى القارئ أن الإسعاف الأولي يحد من مضاعفات الإصابة.. وتذكر دائماً أن إسعاف الجروح يبدأ أولا بوقف النزيف، ثم تطهير الجرح، ثم تضميده وربطه برباط مناسب، ثم عرضه على طبيب مختص إذا كانت الإصابة شديدة.

الفصل الخامس

احفظ أولادك من أخطار النار والمواد الملتهبة

أولاً : ما الأخطار التى تسببها مصادر النار والمواد الملتهبة لك ولأولادك ؟

لا غنى عن استخدام النار والمواد الملتهبة فى أى منزل من منازلنا، ومع هذه الأهمية فإن عدم الحذر الشديد والتهاون فى التعامل مع مصادر اللهب والمواد الملتهبة، أو العبث بها؛ يؤدى إلى حدوث كارثة الحريق بما يصاحبها من أخطار، وبيان ذلك على النحو الآتى :

١ ـ المواقد المنزلية :

لا يخلو أى منزل من مواقد النار،حيث تستخدم فى عمليات الطهى. والمواقد متعددة منها المواقد الغازية (البوتاجازات)، ومنها المواقد الكحولية، ومنها مواقد الكيروسين، ومنها المواقد الكهربية. وهذه المواقد إما تشتعل بلهب، وإما تشتعل بدون لهب.

ومكمن الخطر فى هذه المواقد يرجع إلى سوء استخدامها (استخدامها بطريقة خاطئة) أو إلى عبث الأطفال ولهوهم بها إذا كانت فى متناول أيديهم. والنتيجة هى تعرضك وأولادك لأخطار الحريق.

٢ ـ المواد الملتهبة فى المنزل :

وهى مواد سريعة الاشتعال ويلزم استخدام بعضها فى المنازل، وعلى رأسها بعض المشتقات البترولية (البوتجاز، والبنزين، والتنر، والكيروسين، وغيرها)، وبعض المواد العضوية كالكحول السائل والصلب. ومخاطر هذه المواد ترجع إما إلى تناول الأطفال الصغار لمثل هذه المواد فتسبب لهم حالات التسمم، وإما إلى سوء استخدام هذه المواد واللهو بها، أو تقريب مصادر الحرارة منها، فتكون النتيجة هى التعرض لحرائق مروعة. وحديثاً دخلت بعض المنازل توصيلات الغاز الطبيعى، وهو غاز سريع الاشتعال. واللهو بمحابس هذا الغاز يؤدى إلى تسربه، ومن ثم يؤدى إلى حدوث كوارث لا يعلم مدى خطورتها إلا الله.

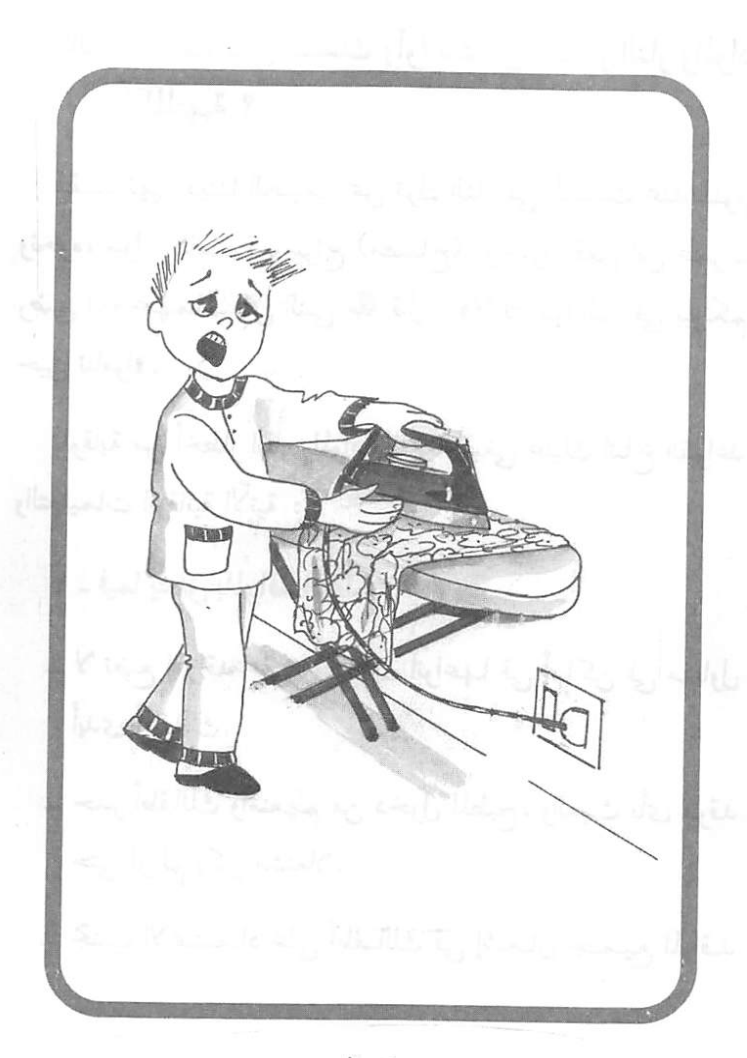


٣ ـ أدوات الحصول على اللهب :

مثل علب الكبريت، والولاعات بأشكالها وأنواعها، وتكمن خطورة هذه الأدوات فى سوء استخدامها، أو اللهو والعبث بها. والنتيجة أيضاً هى التعرض لمخاطر الحريق.

٤ ـ الأجسام والمواد الساخنة :

الإمساك بأى جسم أو سطح أو مادة ساخنة بدرجة حرارة عالية يسبب الإصابة بحروق تختلف درجة خطورتها باختلاف درجة حرارة السطح الساخن ومساحة الجزء المصاب. هذه الحروق التى تسبب آلاماً شديدة وتشوهات فى الجلد يصعب علاجها فى كثير من الأحيان. ومن أكثر الأجسام الساخنة تواجداً بالمنزل المكواة العادية والكهربية، وأوانى الطهى أثناء عملية الطهى، والمشروبات والمأكولات الساخنة، والمياه الساخنة، وغيرها. والتهاون وعدم الحذر فى التعامل مع الأجسام والمواد شديدة السخونة يكون السبب فى تعرضك أنت وأولادك لإصابات الحروق.



ثانيا : كيف تقى نفسك وأولادك من أخطار النار والمواد الملتهبة ؟

لقد نهى ديننا الحنيف عن ترك النار فى البيت عند النوم ونحوه، سواء كانت فى سراج (مصباح) أو غيره، فعن ابن عمر ـ رضى الله عنهما ـ عن النبى ﷺ قال : «لا تتركوا النار فى بيوتكم حين تناموا».

للوقاية من أخطار النار والمواد الملتهبة ينبغى عليك اتباع القواعد والتعليمات الوقائية الآتية :

١ ـ فيما يتعلق بالمواقد المنزلية :

ـ لا تضع المواقد على اختلاف أنواعها فى أماكن فى متناول أيدى أطفالك.

ـ حذر أطفالك وامنعهم من دخول المطبخ، والعبث بأى موقد حتى لو لم يكن مشتعلا.

ـ تجنب الاعتماد على أطفالك فى إشعال جميع المواقد

واستخدامها، وإن فعلت ذلك بهدف تعليمهم وتدريبهم فلابد أن يكون ذلك فى وجودك وتحت إشرافك المستمر.

٢ ـ فيما يتعلق بالمواد سريعة الالتهاب :

ـ احفظ المواد شديدة الالتهاب وسريعته كالبنزين، والكيروسين، والكحول ... وغيرها فى عبوات محكمة، وضعها فى أماكن آمنة بعيدة عن متناول أيدى أطفالك، وبعيدة عن مصادر الحرارة واللهب.

عند استخدامك لأية مادة من المواد سريعة الالتهاب احذر أن يكون ذلك بجانب أى لهب أو حرارة، واحذر أن تعطى العبوات الفارغة لأطفالك كى يلعبوا بها.

ـ تجنب الاعتماد على أطفالك الصغار فى تناول أية مادة سريعة الالتهاب واستخدامها، إلا تحت إشرافك التام.

ـ أغلق محابس الغاز جيداً بعد الانتهاء مباشرة من استخدامها، وحذر أولادك من العبث بها، وتأكد أيضاً من غلق مفاتيح المواقد بإحكام.

حذر أولادك من اللعب بالشموع المشتعلة إلا تحت إشرافك وملاحظتك المستمرة.

٣ ـ فيما يتعلق بأدوات الحصول على اللهب :

ـ احفظ جميع علب الكبريت والولاعات فى أماكن بعيدة عن متناول أيدى أطفالك.

ـ حذر أولادك من خطورة اللعب بعلب الكبريت والولاعات.

ـ تجنب الاعتماد على الأطفال فى استخدام أدوات الحصول على اللهب، قبل أن تعلمهم وتدربهم جيداً على ذلك.

ـ احذر إرسال أطفالك لشراء علب الكبريت أو الولاعات، أو أخذها من الجيران؛ خشية أن يعبثوا بها وهم فى الطريق إليك.

٤ ـ فيما يتعلق بالأجسام والمواد الساخنة :

ـ لا تضع أية أسطح أو أجسام أو مواد ساخنة فى متناول أيدى أطفالك.

- حذر أطفالك من خطورة الاقتراب ولمس الأسطح والأجسام والمواد الساخنة.

- امنع أطفالك من دخول المطبخ أثناء عملية الطهى، خصوصاً فى حالة عدم وجودك أو ملاحظتك.

- امنع أطفالك من تجهيز الأطعمة والمشروبات الساخنة لأنفسهم، وإن كنت تهدف إلى تعليمهم فلا بد أن يكون ذلك تحت متابعتك وإشرافك.

- لا تضع المكواة وهى ساخنة أمام أولادك الصغار، وحذرهم من استخدامها أو اللعب بها.

- حذر أولادك من دخول الحمام والعبث بمحبس المياه الساخنة إن كان لديك سخان، وجهز لهم الحمام بماء ساخن لدرجة حرارة مناسبة.

ثالثًا : ماذا تفعل لمواجهة أخطار النار والمواد الملتهبة ؟

تتركز أهم مخاطر اللهب والمواد الملتهبة فيما يأتى :

١ ـ حالات التسمم بفعل ابتلاع بعض المواد السائلة سريعة الالتهاب (كالكحول، والبنزين، والكيروسين ...) أو الصلبة كأقراص الكحول الصلب (وهى أقراص بيضاء تشبه قطع السكر).

٢ ـ حالات الاختناق بفعل المواد الغازية سريعة الالتهاب كالبوتاجاز، أو بفعل الدخان الناتج عن الحريق.

٣ ـ الحرائق وإصابات الحروق نتيجة اللهب المباشر أو الأجسام والمواد الساخنة وما يصاحبها من مضاعفات.

ولمواجهة هذه المخاطر عليك القيام ببعض الإسعافات الأولية وفقًا للإجراءات والتعليمات الآتية :

١ ـ حالات التسمم :

عند ابتلاع المواد شديدة الالتهاب .. قدم للمصاب محلولا

مقيئاً (ماء دافئاً مذاباً فيه ملح طعام)، أو احمله على القيء بأية طريقة أخرى، ثم انقل المصاب إلى أقرب طبيب أو إسعاف أو استدع عربة الإسعاف أيهما أسرع وأيسر.

٢ ـ حالات الاختناق :

عند الإصابة بالاختناق بفعل غاز البوتاجاز مثلا قم فوراً بنقل المصاب إلى مكان جيد التهوية، واحذر أن تشعل أى موقد أو مصباح كهربى أو تقرب أى جسم ساخن من مكان تسرب الغاز، وقم بتهوية المكان بفتح جميع الأبواب والشبابيك، وإن كان المصاب يتنفس بصعوبة فقم بعملية تنفس صناعى بأية طريقة من الطرق التى سبقت الإشارة إليها، حتى تعود عملية التنفس إلى طبيعتها. ويفضل عرض المصاب على الطبيب المختص .. وكذلك الحال عند الاختناق بفعل بعض الأدخنة والأبخرة.

٣ ـ حالات الحريق :

عند تعرض منزلك ـ لا قدر الله ـ لحريق عليك الاستغاثة بمن حولك .. وانقل أطفالك بعيداً عن مكان الحريق فوراً .. وحاول

السيطرة على الحريق ـ لو كان محدوداً ـ باستخدام جهاز إطفاء الحريق إن وجد (يجب أن تحتفظ فى مطبخك بجهاز إطفاء مناسب) أو باستخدام وسيلة إطفاء مناسبة .. فإن استشعرت عدم القدرة على السيطرة على الحريق فلا تتردد فى طلب النجدة واستدعاء المطافى . ولحين وصولها عليك الإسراع بفصل التيار الكهربى عن مكان الحريق، وإبعاد أسطوانات الغاز وغيرها من المواد شديدة وسريعة الاشتعال والانفجار بعيداً عن منطقة الحريق.

وعليك إغلاق ما يمكن من الأبواب والشبابيك للحدّ نوعاً ما من انتشار الحريق .. ولا تنشغل بنقل الأموال أو الأمتعة. استمر فى محاولاتك مع الآخرين للسيطرة على الحريق، بشرط أن تكون فى مكان قريب من أحد منافذ الخروج، وعلى مسافة مناسبة من الحريق لا تعرضك للخطر، واحذر أن تحاصرك النيران. وعند تصاعد الغازات والأبخرة والدخان بشكل كثيف، أو عند توقعك حدوث انفجارات أو انهيارات فى مكان الحريق؛ عليك مغادرة المكان فوراً وبلا تردد .. ثم حاول إخلاء الأماكن المجاورة لمكان الحريق من الأفراد والأمتعة .

٤ ـ إصابات الحروق :

عند إصابة أى شخص بحروق حرارية عليك أولا تحديد ما إذا كانت الحروق سطحية بسيطة، أم عميقة، وتحديد مساحة منطقة الإصابة، فإذا كانت المنطقة المصابة تمثل أكثر من ١٠ ٪ من المساحة الكلية لسطح الجسم ـ حتى لو كانت حروقاً سطحية ـ ينبغى عرض المصاب فوراً على طبيب مختص. والجدول الآتى يبين بعض أعضاء الجسم، ونسبة ما تمثله من مساحة سطح الجسم الكلية .

أعضاء الجسم	نسبة ما تمثله من مساحة سطح الجسم
١ ـ الرأس	١١ ٪ من مساحة سطح الجسم؛ حيث تمثل ١/٩ الجسم.
٢ ـ الصدر والبطن	١١ ٪ من مساحة سطح الجسم؛ حيث يمثلان ١/٩ الجسم.
٣ ـ الظهر	١١ ٪ من مساحة سطح الجسم؛ حيث تمثل ١/٩ الجسم.
٤ ـ الذراع الواحد	١١ ٪ من مساحة سطح الجسم؛ حيث تمثل ١/٩ الجسم.
٥ ـ الرجل الواحدة	٢٢ ٪ من مساحة سطح الجسم؛ حيث تمثل ٢/٩ الجسم.
٦ ـ الوجه	٣ ٪ من مساحة سطح الجسم.
٧ ـ العنق	١ ٪ من مساحة سطح الجسم.
٨ ـ عضو التناسل	١ ٪ من مساحة سطح الجسم.

ولإجراء الإسعافات الأولية لإصابات الحروق عليك اتباع الإجراءات الآتية :

- برد مكان الإصابة - إذا كانت الحروق بسيطة - بتعريضه لتيار مائى جارى، أو بغمره فى إناء به ماء نظيف أو بوضع أكياس من الثلج عليه.

- انزع الملابس المقيدة والضاغطة عن الجزء المصاب قبل حدوث تورم وصعوبة خلعها (الأحزمة - والأحذية - والملبوسات المعدنية من دبل وخواتم وأساور وغيرها) .

- خفف من روع المصاب بتهدئته وطمأنته.

- تجنب فقأ ما قد يوجد بمنطقة الإصابة من فقاعات متقيحة.

- تجنب لمس مكان الإصابة قبل تنظيف يديك خشية التلوث.

- استعمل مرهم حروق مسكناً للألم فى الإصابات البسيطة. ولكن فى حالات الإصابة البالغة فلا تستخدم أية مراهم أو أدوية أخرى قبل عرض المصاب على الطبيب.

ـ ضع ضمادة جافة معقمة على منطقة الإصابة .

ـ قدم للمصاب قليلا من مشروب بارد؛ لتعويض بعض ما فقده الجسم من سوائل، ولكن احذر إعطاءه كميات كبيرة من هذا المشروب.

ـ اعرض المصاب على طبيب مختص فوراً لاستكمال العلاج.

وتذكر دائماً أن الهدف من إسعاف إصابات الحروق العمل على :

* تسكين الألم، وتقليل الآثار الموضعية للإصابة .

* وقاية المنطقة المصابة من التلوث.

* تعويض بعض سوائل الجسم المفقودة.

* تخفيف صدمة المصاب.

ولا تنسَ أن الحروق التي تصيب أكثر من (١٠ ٪) من مساحة سطح الجسم ليس أمامك لمواجهتها سوى استدعاء الطبيب أو نقل المصاب إليه أيهما أيسر وأسرع.

ولا شك أن الوقـاية أفـضل كـثـيـراً من مـواجـهـة الحـروق وعلاجها... فعليك اتباع ما يقيك وأولادك من أخطار النار والمواد الملتهبة .



الفصل السادس

احفظ أولادك من أخطار الكهرباء والأجهزة الكهربائية

أولاً : ما الأخطار التى قد تتسبب فيها مصادر الكهرباء والأجهزة الكهربائية بالمنازل ؟

الكهرباء مصدر أساسى للطاقة، ومع أهمية الكهرباء فى حياتنا اليومية فإنها قد تتسبب فى حدوث أخطار جسيمة، يصعب فى كثير من الأحيان مواجهتها وعلاج آثارها. وتنتج أخطار الكهرباء عن :

١ ـ توصيلات الكهرباء :

وهى منتشرة ومتعددة فى كل منزل، وتسبب تعرضك أنت وأولادك لأخطار الصعق الكهربى فى الحالات والمواقف الآتية :

أ ـ تلف توصيلات الكهرباء :

إذا كانت توصيلات الكهرباء تالفة وأصابها العطب، وكانت الأسلاك عارية فى بعض أجزائها، وإذا كانت وسائل توصيل

الكهرباء (البرايز والفيش) تالفة أو محطمة؛ فإن هذه الأمور تتسبب فى تعرض من يتعامل مع توصيلات الكهرباء لأخطار الصعق الكهربى.

ب ـ الموضع غير المناسب لتوصيلات الكهرباء :

كثيراً ما نرى مصادر توصيل الكهرباء بالمنازل (البرايز) فى مستوى منخفض جداً من الحوائط والجدران ، وعلى نفس مستوى توصيلات التليفونات أو قريباً منها، وفى هذا خطر محقق، حيث تكون هذه التوصيلات فى متناول أيدى أطفالك، فيعبثون بها، فتكون النتيجة تعرضهم لأخطار الصعق الكهربى.

جـ ـ الاستخدام غير الصحيح لتوصيلات الكهرباء :

الاستخدام غير الصحيح لتوصيلات الكهرباء يعرض للخطر، فعند توصيل «فيشة» أحد الأجهزة الكهربية فى إحدى «البرايز» وكانت الأصابع ملامسة لطرفى «الفيشة» المعدنيين فإن ذلك يتسبب فى تعرضك للصعق الكهربى، وإذا أدخلت سهواً «فيشة» التليفون فى «بريزة» الكهرباء فإن ذلك يؤدى إلى تلف التليفون،

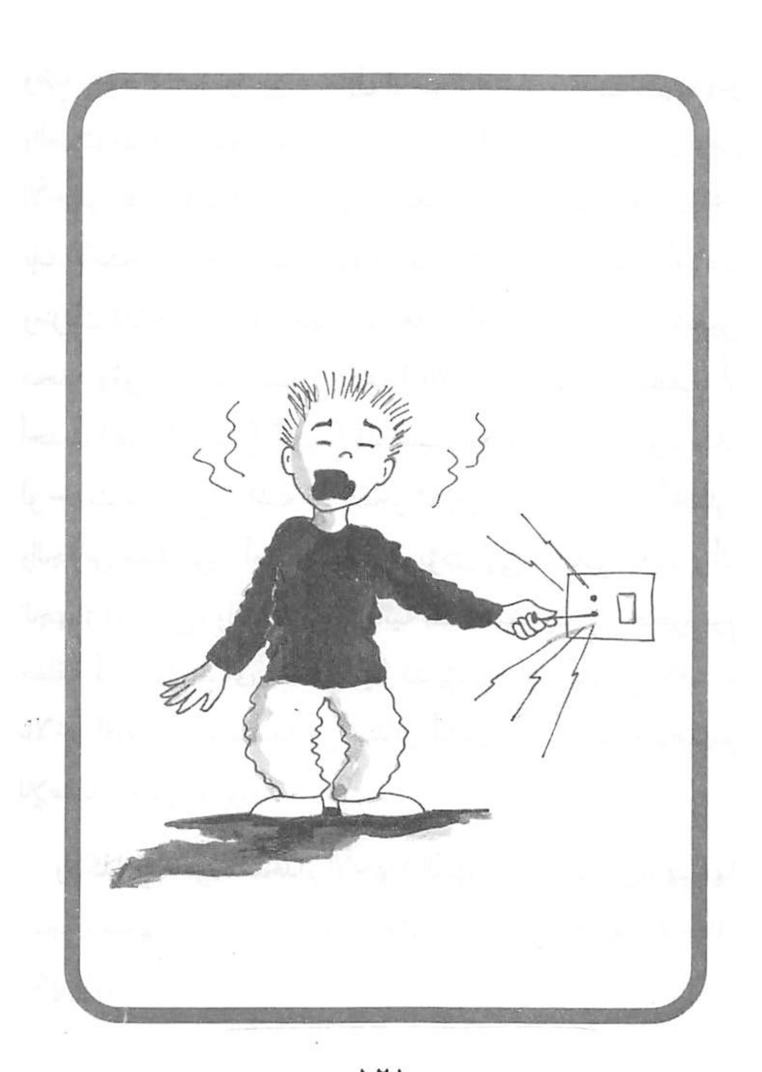
وقد يعرضك للخطر، كذلك عند إخراج «فيشة» أى جهاز كهربى من «البريزة» بشدها من السلك المتصل بالفيشة ، فإن ذلك قد يؤدى إلى قطع السلك أو قطع طبقة البلاستيك التى تغطى السلك، ومن ثم يؤدى إلى التعرض للصعق الكهربى.

د ـ العبث بتوصيلات الكهرباء :

تعد توصيلات الكهرباء من أشد مسببات الخطر خصوصاً على الأطفال الصغار فى منازلنا، فإذا كانت هذه التوصيلات فى متناول أيدى الأطفال، أو إذا وضعت بجانبها بعض المقاعد؛ فإن ذلك ييسر لهؤلاء الأطفال العبث بها، وكثيراً ما يقبلون على إدخال المسامير أو ما شابهها من إبر التريكو وغيرها فى «برايز» الكهرباء. والنتيجة هى الصعق الكهربى الذى قد ينتهى بموت محقق.

٢ ـ الأجهزة الكهربائية :

لا يكاد يخلو منزل من الأجهزة الكهربائية الأساسية كالثلاجة والغسالة والتليفزيون .. وغيرها. وهذه الأجهزة قد تكون سبباً فى تعرضك أنت وأولادك لأخطار الكهرباء، وذلك لأسباب من أهمها



وضع هذه الأجهزة فى متناول أيدى الأطفال، مما ييسر اللهو والعبث بها، ومحاولة تشغيلها كما يفعل الكبار، مما قد يعرض الأجهزة نفسها للتلف ويعرض الأطفال للخطر. وعلى جانب آخر فإن الاستخدام الخاطئ للأجهزة الكهربية قد يعرضك أنت وأولادك ومنزلك للأخطار؛ فكل جهاز من هذه الأجهزة له أسلوب تشغيل محدد وقواعد معينة ينبغى اتباعها وإلا تعرض الجهاز للتلف، أو أحدث انفجاراً أو شرراً كهربياً قد يسبب حريقاً ، فالتليفزيون مثلا لو حدث شرخ فى شاشته قد ينفجر مما يعرضك وأولادك للأخطار، والجلوس مدة طويلة أمام التليفزيون يؤدى إلى ضعف البصر وتأثر الجهاز العصبى. والمدفأة الكهربائية عند تشغيلها فى حجرة نوم مغلقة أثناء تواجد أى شخص بها قد يؤدى تشغيلها إلى الإصابة بالاختناق، وعند وضعها فى متناول أيدى الأطفال قد تعرضهم للإصابة ببعض الحروق.

وهكذا فإن سوء استخدام الأجهزة الكهربية، والعبث أو اللهو بها نتيجة وضعها فى متناول أيدى الأطفال يؤدى إلى التعرض لأخطار الكهرباء.



ثانيا :كيف تقى نفسك وأولادك من أخطار الكهرباء؟

لكى تقى نفسك وأولادك ومنزلك من التعرض لأخطار توصيلات الكهرباء والأجهزة الكهربائية، عليك الالتزام بالقواعد والتعليمات الوقائية الآتية :

١ ـ فيما يتعلق بتوصيلات الكهرباء :

ـ يجب عمل توصيلات الكهرباء بعيداً عن متناول أيدى الأطفال، وبعيداً عن مصادر المياه، ومصادر الحرارة العالية.

ـ تجنب تمرير أية توصيلات كهربائية عبر الأبواب والنوافذ؛ لأن ذلك يسبب تهتكها وتمزيقها ويزيد من خطورتها.

ـ يجب إبعاد «برايز» الكهرباء وتمييزها عن غيرها من توصيلات التليفون أو هوائى التليفزيون (الإيريال).

ـ يجب الكشف المستمر على توصيلات ومصادر الكهرباء بالمنزل وإصلاح التالف منها فوراً.

ـ احذر المخاطرة بإصلاح أعطال توصيلات الكهرباء إذا لم تكن

لديك الدراية والخبرة الكافية، ويفضل الاعتماد على فنى متخصص فى إصلاح التالف منها.

- يجب قطع تيار الكهرباء من المصدر الرئيسى فى المنزل عند القيام بأية صيانة أو تركيبات كهربائية.

- يفضل فصل تيار الكهرباء عن المنزل عند استبدال «اللمبات» السليمة باللمبات التالفة، خشية حدوث ماس كهربائى فى «دواية اللمبة» يؤدى إلى الصعق الكهربائى.

- حذر أولادك من التعامل مع التوصيلات الكهربائية إلا تحت إشرافك، وحذرهم من خطورة التعامل أو العبث بتوصيلات الكهرباء التالفة.

- حذر أولادك من ملامسة أى سلك كهربائى مكشوف من أسلاك التوصيلات الكهربائية داخل المنزل أو خارجه.

- حذر أولادك من وضع المسامير وما شابهها فى فتحات مصادر الكهرباء (البرايز)؛ لأن ذلك قد يعنى الموت المحقق.

٢ ـ فيما يتعلق بالأجهزة الكهربائية :

ـ يجب وضع الأجهزة الكهربائية بعيداً عن متناول أيدى الأطفال وبعيداً عن الرطوبة، ومآخذ المياه ومصادر الحرارة.

ـ يجب فصل الكهرباء عن الأجهزة الكهربائية فور الانتهاء من تشغيلها وتركها فترة لتبرد قبل إعادة تشغيلها، خصوصاً الأجهزة التى ترتفع حرارتها باستمرار تشغيلها مثل الخلاط والمروحة والتليفزيون والمكنسة الكهربائية وغيرها من الأجهزة.

ـ حذر أولادك من اللعب والعبث بالأجهزة الكهربائية وتوصيلاتها.

ـ درب أولادك على تشغيل واستخدام الأجهزة الكهربائية المنزلية بطريقة صحيحة، وحذرهم من تشغيلها إلا تحت إشرافك.

ـ حذر أولادك وامنعهم من الجلوس لفترات طويلة أمام التليفزيون، والجلوس مسافة أقل من مترين؛ لأن فى ذلك خطراً على أعينهم.



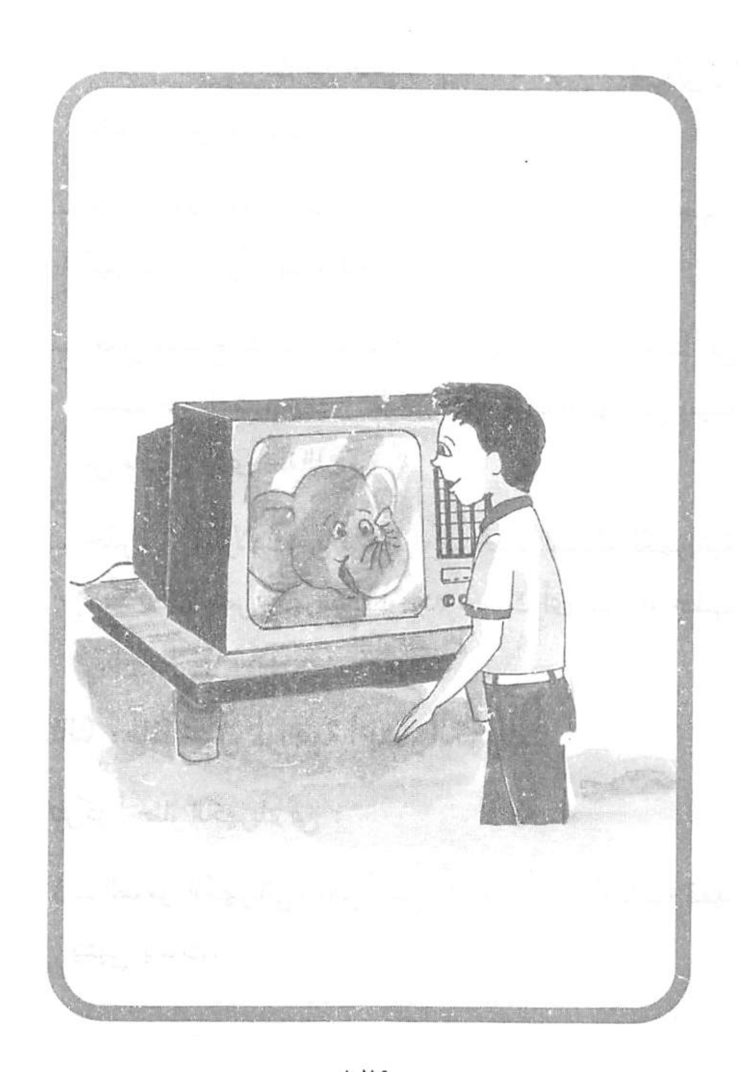
- احذر تشغيل الثلاجة الكهربائية إذا كان بها ماس كهربى، وحذر أولادك من كثرة فتح باب الثلاجة أو تركه مفتوحاً؛ لأن ذلك قد يؤدى إلى تلف جهاز التشغيل بها.

- احذر وحذر أولادك من التعرض المباشر لهواء المراوح الكهربائية لمدة طويلة؛ لأن ذلك يسبب الإصابة بالصداع ونزلات البرد.

- حذر أطفالك الصغار من العبث بالمروحة الكهربائية وهى تدور، ووضع أصابعهم داخل شبكتها؛ ففى ذلك خطر عليهم - حذر أطفالك الصغار من الاقتراب من المدفأة الكهربائية ولمسها أو العبث بها، وهى فى وضع التشغيل، أو إشعال الأوراق منها . . .

- احذر أن تترك المدفأة مشتعلة فى حجرة نوم أولادك أثناء نومهم بها؛ لأن ذلك قد يعرضهم للاختناق.

- احذر أن تترك المكواة الكهربائية فى وضع التشغيل، وتنصرف عنها بأى عمل آخر.



ـ احذر وحذر أولادك من استخدام سخان المياه الكهربائى إذا كان به ماس أو عطب فى توصيلاته.

ـ احذر وحذر أولادك من إمساك فيشة السخان أو أى جهاز كهربائى آخر وأيديهم مبللة بالماء.

ـ اجعل مفتاح تشغيل (توصيل الكهرباء) السخان بعيداً عن مصب ماء الدش، ويفضل تركيب السخان الكهربائى بعيداً عن متناول أيدى أطفالك.

ـ احذر وحذر أولادك من تشغيل واستخدام الغسالة الكهربائية إذا كان بها ماس كهربائى، أو عند حدوث أى تلف أو عطب فى توصيلاتها الكهربائية.

ثالثاً : ماذا تفعل لمواجهة أخطار الكهرباء؟

تتركز أخطار الكهرباء فى :

١ ـ الصعق الكهربائى، وهو أخطر ما يتعرض له المصاب؛ فقد ينتهى بالموت.

٢ ـ ضيق التنفس والاختناق والإغماء الذى قد يصاحب الصعق الكهربى.

٣ ـ الحرائق التى تحدث بفعل التوصيلات أو الأجهزة الكهربائية.

هناك بعض الإجراءات والقواعد التى يمكنك اتباعها لمواجهة هذه المخاطر؛ وذلك للحد من انتشارها ومضاعفاتها. وذلك على النحو الآتى :

* الصعق الكهربائى والصدمات الكهربائية :

تكمن خطورة الصعق الكهربائى فى تعرض المصاب لصدمة كهربائية يتوقف أثرها ونتائجها على شدة التيار الكهربائى الذى تعرض له المصاب. والجدول الآتى يوضح اختلاف تأثير التيار الكهربى فى الجسم باختلاف شدته:

والصدمات الكهربائية الناتجة عن الصعق الكهربائى شديدة الخطورة على حياة الإنسان؛ لما لها من نتائج مدمرة لأجهزة الجسم

م	شدة التيار الكهربى	تأثيره فى الجسم
١	١ مللى أمبير فأقل	لا يشعر الفرد بالتيار الكهربى.
٢	من ١ مللى إلى ٨ مللى أمبير	يشعر بصدمة غير مؤلمة ويمكنه تحرير نفسه من التكهرب.
٣	من ٩ – ١٥ مللى أمبير	يشعر بصدمة مؤلمة ويمكنه تحرير نفسه من التكهرب.
٤	من ١٦–٢٠مللى أمبير	تحدث صدمة مؤلمة، ولا يمكن التحرر من التكهرب إلا بمساعدة.
٥	من ٢١–٥٥ مللى أمبير	تحدث صدمة مؤلمة وانقباض عضلى شديد وصعوبة فى التنفس.
٦	من ٥٦–١٠٠ مللى أمبير	اضطراب فى الجهاز الدورى واحتمال الوفاة.
٧	من ١٠١ – ٢٠٠ مللى أمبير	اضطراب فسيولوچى وتكون الوفاة أكيدة.
٨	من ٢٠١ مللى أمبير فأكثر	حروق بالغة واضطراب فسيولوچى كامل والموت فى الحال.

من ناحية، وبما يصاحبها من إصابات أخرى كالاختناق وفقدان الوعى من ناحية أخرى

وعند تعرض أى شخص – لا قدر الله – لصعق كهربائى عليك الإسراع باتباع الآتى :

– افصل مصدر التيار الكهربى فوراً إن أمكن ذلك، أو اجذب المصاب لتحرره من التكهرب، واحذر أن تجذب المصاب

بيديك مباشرة أو بأى شيء موصل للكهرباء.

- إذا كانت الصدمة قوية فقد منها المصاب الوعى لكنه ما زال يتنفس بشكل طبيعى، فدعه يسترخى وانزع الملابس المقيدة كرابطة العنق وغيرها.

- إذا كانت الصدمة قد أثرت في التنفس وأصبح المصاب يتنفس بصعوبة أولا يستطيع التنفس؛ فاجعل المصاب مستلقياً على ظهره، وقم على الفور بعملية تنفس صناعى بطريقة قبلة الحياة.

- إذا توقف المصاب عن التنفس فقم فوراً بتدليك قلب المصاب، وذلك بالضغط على منطقة الصدر بكلتا يديك بشدة ولمرات متلاحقة (انظر شكل ٧).

وخلال محاولاتك لإنقاذ المصاب بالصدمات الكهربية يجب استدعاء سيارة الإسعاف أو أقرب طبيب على الفور.

واحذر أن تغامر بتحرير مصاب من الصعق الكهربائى إذا كان هناك احتمال لإصابتك أنت الآخر.

وتذكر دائماً أن الوقاية تغنى عن المواجهة فى العلاج.

* مواجهة الحرائق الكهربائية .

تحدث الحرائق الكهربائية نتيجة ماس كهربى يحدث فى توصيلات الكهرباء، أو الأجهزة الكهربائية. والكهرباء تسبب الحريق، لكنها ليست مادة (وقود) لاستمرار الحريق .. وعند حدوث حريق كهربائى عليك الإسراع بقطع تيار الكهرباء عن مكان الحريق.

واحذر من استخدام المياه أو أية مادة رطبة فى إطفاء الحريق الناتج عن الكهرباء.. بل حاول إطفاء الحريق ـ لو كان محدوداً ـ باستخدام الرمل أو جهاز الإطفاء الذى يعمل بالبودرة الجافة، وعليك مراعاة القواعد والاحتياطات اللازمة عند مواجهة الحريق، والتى سبقت الإشارة إليها على صفحات الفصل السابق من فصول هذا الكتيب.

الفصل السابع

احفظ أولادك من أخطار النباتات والحيوانات المنزلية

لا تخلو المنازل من بعض نباتات الزينة أو الحيوانات الأليفة التى يميل الأطفال لتربيتها واللعب معها، وهذه النباتات وتلك الحيوانات قد تتسبب فى تعرضك وأولادك لبعض الأخطار. والسؤال الآن :

أولاً : ما الأخطار التى تنتج عن النباتات والحيوانات المنزلية؟

والإجابة عن هذا السؤال تتطلب الحديث عن جانبين :

١ ـ النباتات المنزلية :

من الأمور المرغوبة حقاً أن تزين منزلك بنباتات وزهور الزينة على اختلاف أنواعها وأشكالها. ولكن احذر من الأخطار التى تسببها مثل هذه النباتات والزهور، حيث تحوى بعض الحشرات الضارة التى قد تؤذيك أنت وأولادك، أو يكون بعضها ساماً فإذا أكله أحد أطفالك يصاب بالتسمم، هذا إلى جانب أن جميع أنواع النباتات حينما توضع فى حجرات النوم ليلا فإنها تستهلك فى عملية

التنفس قدراً كبيراً من الأكسچين الموجود بالحجرات، فإذا كانت الحجرات مغلقة يتعرض من ينام بها للاختناق.

٢ ـ الحيوانات المنزلية :

هناك نوعان من الحيوانات التى تدخل منازلنا :

أ ـ حيوانات أليفة : كالقطط والكلاب وما على شاكلتها، وهذه الحيوانات رغم تعلق بعض أطفالنا بها، فإنها تكون سبباً فى تعرضهم لأخطار جسام،حيث تنقل هذه الحيوانات عديداً من الأمراض المعدية، وتحمل بعض الحشرات المؤذية، ولو كنت تعتنى بنظافة هذه الحيوانات فهى أيضاً سبب فى تعرضهم لبعض الأخطار، فلعب الأطفال مع الكلاب والقطط يسبب تعرضهم للإصابة بالجروح الناتجة عن مخالب القطط الحادة، أو العض من قبل الكلاب.

وقد نهى ديننا الحنيف عن اقتناء مثل هذه الحيوانات لغير الضرورة خصوصاً الكلاب، فعن ابن عمر – رضى الله عنهما –: قال سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من اقتنى كلباً إلا كلب صيد

أو ماشية فإنه ينقص من أجره كل يوم قيراطان».

وعن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله ﷺ: «من أمسك كلباً (أى اقتناه) فإنه ينقص كل يوم من عمله قيراط، إلا كلب حرث أو ماشية».

ورغم خطورة اقتناء القطط والكلاب ـ إلا فى حالات الضرورة القصوى ـ فقد أوصانا ديننا الحنيف بالرفق بالحيوان وعدم تعذيبه. وفى ذلك وردت أحاديث نبوية عديدة، فعن ابن عمر - رضى الله عنهما - أن النبى ﷺ قال : «عذبت امرأة فى هرة سجنتها حتى ماتت فدخلت فيها النار، لا هى أطعمتها وسقتها إذ حبستها، ولا هى تركتها تأكل من خشاش الأرض».

وعن أبى هريرة - رضى الله عنه - عن النبى ﷺ قال : «بينما رجل يمشى بطريق اشتد عليه العطش، فوجد بئراً، فنزل فيها فشرب ثم خرج، فإذا كلب يلهث، يأكل الثرى من العطش، فقال الرجل : لقد بلغ هذا الكلب من العطش مثل الذى كان بلغ منى، فنزل البئر فملأ خفه ماءً، ثم أمسكه بفيه حتى رقى فسقى الكلب،

فشكر الله له فغفر له».

ب ـ حيوانات ضارة :

وفى مقدمتها الفئران والثعابين والعقارب. وهى مؤذية للإنسان، كبيراً كان أم صغيراً، فالفئران تنقل عديداً من الأمراض المؤذية، أما الثعابين والعقارب فقد تلدغ الإنسان لدغات سامة قد تنتهى بموته إذا لم تسعف وتعالج فوراً.

ثانياً : كيف تقى نفسك وأولادك من أخطار النباتات والحيوانات المنزلية ؟

لكى تقى نفسك وأولادك من أخطار النباتات والحيوانات المنزلية عليك اتباع القواعد والتعليمات الوقائية الآتية :

ـ تجنب تربية النباتات والزهور المنزلية إذا كانت سامة، حتى ولو كان شكلها جميلا.

ـ تجنب وضع نباتات وزهور الزينة فى حجرات نوم أطفالك ليلا أثناء نومهم بها.

ـ حـذر أولادك من قطع النبـاتات والزهور وأكلهـا، وعلمـهم العناية بها.

ـ تجنب تربية الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب فى منزلك، وإن كان حتماً فلا تجعل أطفالك يلعبون مع هذه الحيوانات، وامنعـهم من أن يجعلوها تنام فى فراشـهم، أو تأكل وتشـرب فى أطباقهم وأكوابهم؛ ففى ذلك خطر شديد عليهم.

ـ اعتنِ بنظـافة بيتك؛ حتى لا يحوى الحيوانات الضارة.

ـ أحكم غلق منافذ بيتك (الأبواب والشبابيك) إذا كنت تعيش فى منطقة يكثر بها الفئران أو العقارب أو الثعابين.

ـ حـذر أولادك من خطورة الحـيـوانات الضـارة، ودربهـم على قتلها حيثما يج

دونها، أو على الأقل الفرارِ منها وعدم الإمساك بها.

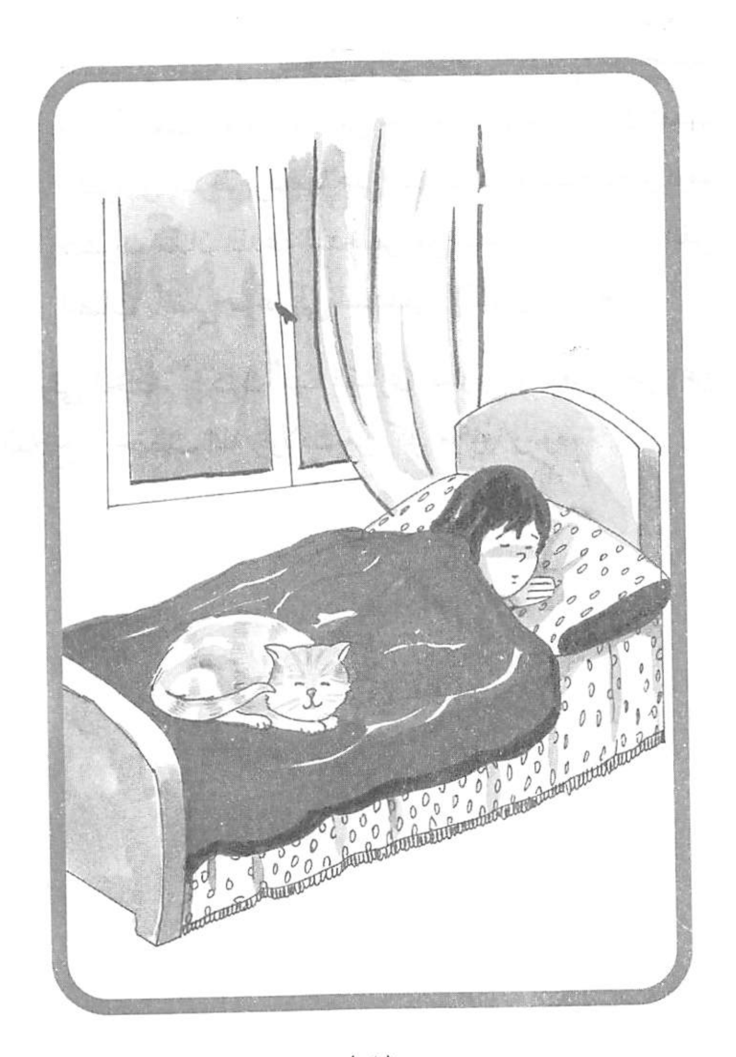
ثالثا : ماذا تفعل لمواجهة أخطار النباتات والحيوانات المنزلية؟

لمواجهة هذه الأخطار عليك اتباع ما يأتى :

* **الجروح بمخالب القطط :** عند تعرض المصاب لجرح بفعل خربشة من مخالب القطط.. فقم بإسعاف الجرح وفقاً لإجراءات إسعاف الجروح والتى سبقت الإشارة إليها بالفصل الرابع فى هذا الكتيب.

* **عضة الكلب :** عند تعرض المصاب لعضة أحد الكلاب عليك الإسراع بإسعاف الجرح وإيقاف النزيف وعرض المصاب فوراً على الطبيب المختص لاستكمال العلاج .. واحذر التهاون فى عرض المصاب على الطبيب؛ فهناك علاج لابد من استكماله.

* **لدغة الثعبان أو العقرب :** إذا تعرض أحد الأشخاص للدغة ثعبان أو عقرب .. فعليك الإسراع بربط أعلى منطقة الإصابة وأسفلها برباط محكم؛ وذلك لعدم مرور الدم المسمم فى



منطقة الإصابة وسريانه إلى باقى مناطق الجسم، ثم أحضر مشرطاً معقماً أو شفرة موس حلاقة معقمة (يمكنك تعقيم الشفرة أو المشرط بوضعها على النار الشديدة لبضع دقائق) وقم بتشريط مكان اللدغة لتتخلص من الدم المسمم .. ثم انقل المصاب بأقصى سرعة إلى المستشفى لإكمال العلاج.

وفى الختام أذكرك أيها القارئ العزيز أن الوقاية تغنى عن العلاج .. حفظك الله وأولادك من كل مكروه وسوء.

الموضـوع	الصفحـة
مقدمة	٣
الفصـل الأول	
احفظ اولادك من اخطار الطعام	٦
- متى يصبح الطعام سببا يعرض اولادك للأخطار	٦
- كيف تقى اولادك من اخطار الطعام	٣٠
- كيف تواجه اخطار الطعام التى قد يتعرض لها اولادك	٣٧
الفصل الثانى	
احفظ اولادك من اخطار الأدوية والعقاقير الطبية	٣٩
- متى تكون الادوية والعقاقير الطبية سببا فى تعرض أولادك للأخطار	٣٩
- كيف تقى أولادك من اخطار الدواء ؟	٥٦
- ماذا تفعل لمواجهة اخطار الدواء ؟	٦٣
الفصل الثالث	
احفظ اولادك من اخطار المنظفات والمبيدات الحشرية المنزلية	٦٥
- ما الأخطار التى تسببها المنظفات والمبيدات المنزلية لأولادك ؟	٦٥
- كيف تقى اولادك من اخطار المنظفات والمبيدات الحشرية ؟	٧٧
- ماذا تفعل لمواجهة اخطار المنظفات والمبيدات الحشرية ؟	٨٢

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع